Trainersmap

Werken met

jonge gebruikers

in groepscontext

Deze map werd samengesteld door

VAD-werkgroep Motiverend gesprek bestaande uit:

- Broothaerts Jean-Pierre (Primavera Brussel)
- Damman Caroline (Primavera Brussel)
- De Baere Cassandra (De Kiem)
- De Leener Veerle (CGG Wezenbeek-Oppem)
- Haccourt Herman (Broeders Alexianen Tienen)
- Lamote Isabelle (CAT Preventiehuis)
- Nelissen Selm (Altox Antwerpen)
- Schrauwen Anke (Primavera Brussel)
- Taccoen Luc (Broeders Alexianen Tienen)
- Tack Mark (CAT Preventiehuis Gent)
- Van Reybrouck Tomas (CAT preventiehuis Gent)
- Verbruggen Elke (Therapiecentrum Sint-Niklaas)
- Vermeiren Walter (CGG Leuven)
- Wouters Timmy (Altox Antwerpen)

Eindredactie: De Man Hilde, Kinable Hilde, Roose Nadine (VAD)

VAD
Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen
E. Tollenaerestraat 15
1020 Brussel

De originele map 'Drug Education for Young Offenders'
kan opgevraagd worden bij: TACADE
1 Hulme Place
The Crescent
SALFORD
Greater Manchester
M5 4QA
Tel: 061-745-8925
Fax:061-745-9823



Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen
E. Tollenaerestraat 15
1020 Brussel

Woord vooraf

Deze map is bedoeld als inspiratiemateriaal voor trainers die een groep van jonge gebruikers begeleiden die al dan niet verplicht begeleiding dienen te volgen.

De map volgt de indeling en structuur van de Engelstalige map van Tacade: 'Drug Education for Young Offenders'.
De oefeningen werden aangevuld en van commentaar voorzien vanuit de praktijkervaringen van de trainers uit de VAD-werkgroep Motiverend Gesprek.

Hoewel de map globaal een logische volgorde volgt, hoeft men de oefeningen niet strikt chronologisch te volgen.
De map moet als een 'plukboek' opgevat worden.
Afhankelijk van de specifieke doelgroep waarmee gewerkt wordt, de daarbij gepaard gaande doelstellingen en de eigen timing van zijn groep, kan voor de opbouw van de sessies een keuze gemaakt worden uit de aangeboden oefeningen. Elke groep heeft immers zijn eigen setting, duur van samenzijn, samenstelling en doelstellingen. Dit zorgt er ook voor dat de aangegeven tijdsduur niet altijd realistisch haalbaar is voor elke groep, maar eerder een richting aangeeft.

De werkvormen uit deze map zijn voornamelijk drugspecifiek. Het kan een welkome afwisseling zijn om enkele werkvormen toe te voegen over randthema's zoals vrijetijdsbesteding, vrienden, groepsdruk,...

Gaandeweg de vormingssessies kan het bovendien voor de deelnemers aangenaam zijn om eigen persoonlijke en creatieve inbreng in te bouwen (volgens eigen hobby's en kwaliteiten).

Vooraleer met de oefeningen van start te gaan, dienen een aantal zaken te worden uitgeklaard naar de groep toe.
In verplichte settings kunnen dit thema's zijn als de samenwerking zijn tussen justitie en hulpverlening, het omgaan met vertrouwelijke informatie en het beroepsgeheim.
Wellicht dienen ook afspraken gemaakt te worden die al dan niet in de vorm van een samenwerkingscontract worden gegoten.

Voor begeleiders die nog niet of nog onvoldoende vertrouwd zijn met de drugproblematiek en/of het werken met deze doelgroep, is er een rubriek achtergrondinformatie voorzien bij oefening 3.3.
De stand van zaken betreffende de wettelijke regeling van druggebruik kan gelezen worden bij oefening 3.4.

We raden in ieder geval aan iedereen aan de 'richtlijnen voor begeleiders' door te nemen, vooraleer met een eerste groep van start te gaan.

Inhoudstafel

RICHTLIJNEN VOOR BEGELEIDERS

Overzicht

HOE DEZE TRAINERSMAP 'WERKEN MET JONGE GEBRUIKERS IN GROEPSCONTEXT' HANTEREN?

- Deze trainersmap bevat een voorafgaand hoofdstuk met richtlijnen voor de gebruikers, en is verder opgesplitst in vijf hoofdstukken die elk een bundeling zijn van diverse oefeningen.

- De richtlijnen voor begeleiders omschrijven:
  * de filosofie en benadering van het trainerspakket
  * de inhoud en opbouw van het trainerspakket
  * aandachtspunten bij het begeleiden van een groep jonge druggebruikers
  * richtlijnen voor het plannen van een programma
  * evaluatiemogelijkheden

  Lees de richtlijnen voor begeleiders

- Elk hoofdstuk bevat:
  * een inleiding, die de oefeningen, de aanpak en het verloop kort samenvat
  * diverse oefeningen met:
    * instructies voor de begeleider, inclusief doelstelling, timing, materiaal, voorbereiding, methode, aanbevelingen en/of kritische bemerkingen
    * de instructies gelden voor groepswerk; de eventuele bruikbaarheid voor individueel werk, al dan niet met aanpassingen, wordt eveneens vermeld
    * werkmateriaal, achtergronden en/of referenties voor de begeleiders
    * werkmateriaal voor de deelnemers

- Werkmateriaal voor de deelnemers

  Lees de inleiding bij elk hoofdstuk

  Kies die oefeningen die het best aansluiten bij de noden van de cliënt(en)

  Kies een geschikte evaluatiestrategie

1. Het materiaal

De trainersmap 'Werken met jonge gebruikers in groepscontext' is een herwerking van het trainerspakket 'Drug education for young offenders', TACADE, 1994 (Engeland).

De map is bestemd voor begeleiders.

Het trainersmateriaal werd door TACADE ontwikkeld op vraag van probatieassistenten die nood hadden aan ondersteuning bij drugzaken met jongvolwassen regelovertreders. De ontwikkeling van het pakket gebeurde door druggespecialiseerde vormingswerkers in samenwerking met twee probatiediensten.

De inhoud is tevens gebaseerd op inzichten uit de literatuur.

In 1993 werd het pakket in de praktijk getoetst in een pilootproject dat plaats vond in twee probatieregio's en tot de definitieve versie van 1994 herwerkt.

Dit in Engeland doordachte trainersmateriaal werd door de VAD Werkgroep Motiverende Gespreksvoering kritisch beoordeeld naar bruikbaarheid voor de Vlaamse praktijksituatie. Hiervoor werd bijkomend beroep gedaan op de visie en praktijkervaring van hulpverleners die vrij recent reeds gestart waren met vormingssessies voor groepen jonge druggebruikers, of nog in de voorbereidingsfase zaten. De doelgroepen en werkcontexten van de geadviseerde hulpverleners zijn veel ruimer dan de engelse probatiecontext. Hun ervaring berust op het werken met meestal gemengde doelgroepen met zowel gedwongen als vrijwillige deelname en zowel binnen de justitiële als de schoolcontext.

In die zin bestrijkt de Vlaamse herwerking van de map een breder toepassingsveld, wat je ook weerspiegeld vindt in de veel ruimere titel *Trainersmap Werken met jonge gebruikers in groepscontext.*

De vertaling gebeurde door het VAD-team.

2. Filosofie en benadering

De filosofie en benadering waarop het engelse pakket 'Drug Education for Young Offenders' is gestoeld, werd in het Vlaamse pakket volledig overgenomen.

Drugopvoeding voor jonge regelovertreders:
- *gaat uit van een filosofie van harm reduction*
- *hanteert een persoonsgerichte aanpak*
- *is gebaseerd op een leermodel van druggebruik*
- *gebruikt cognitief-gedragsmatige strategieën*
- *werkt met het 'Stadia van verandering'-model*
- *leert ook niet-drugspecifieke vaardigheden aan*
- *erkent de sociale context van druggebruik*
- *maakt gebruik van de principes van effectieve interventies bij druggebruikers*

De leerdoelen, en de processen en strategieën die gebruikt moeten worden om de doelstellingen te verwezenlijken, zijn gebaseerd op deze principes.

3. Leerdoelen

Druggebruikers kunnen nog heel wat bijleren, niet alleen wat theoretische kennis betreft, maar ook wat betreft attitudes, waarden en vaardigheden. Je kan een aantal leerdoelen vastleggen, specifiek voor je doelgroep (of cliënt).

Afhankelijk van de doelgroep en de duur van het vormingsprogramma kunnen volgende doelstellingen nagestreefd worden:

Doelstellingen op vlak van kennis:

Cliënten zouden in staat moeten zijn om:

- ✓ de straffen te erkennen die gegeven worden voor illegaal druggebruik
- ✓ het verband te leggen tussen de wet omtrent drugs en druggebruik
- ✓ informatie over het veilig gebruik van drugs te gebruiken
- ✓ hun druggebruik zo te beheersen dat de voordelen maximaal worden
- ✓ na te denken over de onderliggende redenen van hun druggebruik
- ✓ wettelijke en praktische alternatieven voor te stellen die hen dezelfde voordelen zouden opleveren
- ✓ te analyseren hoe hun druggebruik hun leven op korte en lange termijn zou kunnen beïnvloeden
- ✓ de effecten van drugs en de mogelijke gevolgen van druggebruik te erkennen
- ✓ te bepalen hoe ze gaan voldoen aan hun basisnoden, zoals voeding, onderdak, kledij en geld

Doelstellingen op vlak van gevoelens, attitudes en waarden:

Cliënten zouden in staat moeten zijn:

- ✓ hun gevoelens van eigenwaarde te exploreren en te vergroten
- ✓ hun zelfefficiëntie te verhogen
- ✓ hun attitudes te verkennen tegenover
  * drugs en druggebruikers
  * illegaal gedrag en autoriteit
  * de maatschappij

- ✓ * probatie
  * straf
  * het nemen van risico's
  * gezondheid
  * verantwoordelijkheid
  * persoonlijke waarden
  * de toekomst
  * leren / lessen / opvoeding

Doelstellingen op vlak van vaardigheden:

De cliënten zouden in staat moeten zijn om:

- ✓ de drug die zij gekozen hebben veilig te gebruiken
- ✓ de voor- en nadelen van hun druggebruik af te wegen
- ✓ het effect in te schatten van het druggebruik op hun gezondheid, jobperspectieven, inkomen en relaties
- ✓ de risico's van hun druggebruik op korte en op lange termijn in te schatten
- ✓ hindernissen voor verandering te herkennen en strategieën te ontwikkelen om zulke hindernissen te overwinnen of te vermijden
- ✓ om te gaan met terugval
- ✓ een aantal sociale vaardigheden toe te passen
- ✓ een aantal cognitieve vaardigheden toe te passen

4. Persoonsgericht leermodel

Deze trainersmap is gebaseerd op een persoonsgericht model van leren, hetgeen veronderstelt dat de druggebruiker een primaire verantwoordelijkheid over zijn eigen leerproces heeft. Leren is een persoonlijk, individueel proces. Je kan het niet doen in iemand anders plaats. De methodes die in deze map gebruikt worden draaien om actief deelnemen aan het leerproces, omdat er uitgegaan wordt van de eigen ervaringen van de druggebruikers. De deelnemers worden aangemoedigd en gemotiveerd om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen leerproces.

Binnen elk hoofdstuk en in de evolutie tussen de verschillende hoofdstukken, is er ook een evolutie merkbaar in de methodes en strategieën:

Van:	Naar:
onpersoonlijke activiteiten	persoonlijke activiteiten
weinig persoonlijk engagement van de deelnemers	persoonlijk engagement
oriëntatie in het heden	oriëntatie naar de toekomst
veilig, weinig uitdagende oefeningen	meer risico, meer uitdaging

5. De rol van de begeleider

Deze trainersmap is gebaseerd op de principes van gedeelde verantwoordelijkheid en cliëntgecentreerd leren. Dit heeft tot gevolg dat er nood is aan doelen waarover onderhandeld werd en aan expliciete afspraken tussen de begeleider en de cliënten (Let wel: met betrekking tot welke topics er onderhandelingsvrijheid kan voorzien worden, hangt af van de doelgroep).

Beide partijen hebben dus een bepaalde rol, bepaalde rechten en verplichtingen.

Dit vereist:

- een open en soepele aanpak, eerder dan een didactische aanpak
- de wil om de situatie van de gebruiker te verbeteren, in plaats van deze te sturen
- de bereidheid om te luisteren, in plaats van de les te spellen.

Verder heeft de begeleider ook de belangrijke taak om groepsvorming te stimuleren.

Hiervoor zijn de opwarmers en betrokkenheidsoefeningen een belangrijke methodiek.

Ook kan het nuttig zijn om reeds vrij vroeg in de vormingscyclus oog te hebben voor het niveau van gespreks- en sociale vaardigheden van de deelnemers omdat deze ook de onderlinge communicatie en interacties in de groep kan beïnvloeden.

6. Aandachtspunten bij het begeleiden van een groep druggebruikers

6.1. Vertrouwelijkheid en harm reduction

Wanneer er onderhandeld wordt over de doelstellingen van harm reduction, impliceert dit dat de cliënt misschien wel verder wil gaan met het gebruiken van drugs. Je vraagt aan de cliënt om na te denken en te praten over gedragen dat per definitie illegaal is. Daarom moeten de grenzen van de vertrouwelijkheid duidelijk uitgesproken worden tussen cliënt en begeleider.

Je eigen praktijk moet ook aansluiten bij de eventuele richtlijnen van je professionele omgeving. Het is belangrijk dat begeleiders werken met de steun en de bescherming van een aantal praktische richtlijnen vanuit het management, dat op de hoogte is van de wettelijke, ethische en morele onderwerpen waarmee de begeleider te maken krijgt bij harm reduction.

De gebruiker moet degelijk ingelicht worden over de gevolgen van zijn onthullingen over druggebruik, of over een nieuwe druggerelateerde overtreding.

Deze opheldering moet in concrete bewoordingen gebeuren, gebruik makend van voorbeelden. Je moet uitleggen wat je wettelijke en contractuele verplichtingen zijn en in welke omstandigheden je verplicht bent informatie door te geven aan de politie, de gevangenis of andere instanties. Je kan bijv. duidelijk maken dat onthullingen over persoonlijk druggebruik vertrouwelijk zullen blijven, terwijl bewijzen van het aanbieden van drugs aan anderen en nieuwe drugovertredingen aan de politie doorgegeven zullen worden. Wanneer je een band van vertrouwen en respect wilt opbouwen, moet de gebruiker exact weten welke informatie hij aan jou kwijt kan en wie er verder nog zal ingelicht worden.

Wanneer nog andere instanties werken met jouw cliënt is het noodzakelijk om een akkoord te bereiken over welke informatie over deze cliënt zal meegedeeld worden en welke niet. De cliënt moet van deze overeenkomst ook op de hoogte gebracht worden.

6.2. Medische assistentie en gezondheidszorg

Het is zeer nuttig om alle druggebruikers aan te raden om zich regelmatig door een dokter te laten onderzoeken. Zeer belangrijk is om de druggebruikers zover te krijgen dat ze voor elk gezondheidsprobleem bij hun huisarts langsgaan, daar de chaotische levensstijl van vele jonge druggebruikers kan leiden tot veel verschillende kleine aandoeningen.

Medische betrokkenheid is essentieel wanneer het gaat om afkicken van chronisch druggebruik en wanneer de gebruiker fysiek afhankelijk is van drugs. Medisch advies is ook noodzakelijk bij het ontwennen of bij het voorschrijven van gecontroleerde drugs. Medische hulp dient ook gezocht te worden wanneer een cliënt (stilaan) wil stoppen met het regelmatig gebruik van opiaten, barbituraten, cocaïne, amfetamines of tranquillizers. Medische hulp is ook belangrijk bij het plots stopzetten van zwaar alcoholgebruik, dat ernstige gezondheidsrisico's kan inhouden. Medische hulp moet altijd gezocht worden wanneer de begeleider denkt dat er fysieke schade of een gezondheidsprobleem is bij de cliënt, ten gevolge van druggebruik.

Niet elke huisarts heeft echter voldoende kennis over drugs en ervaring met het helpen van druggebruikers. Daarom is het nuttig om contacten te onderhouden met gespecialiseerde behandelingscentra.

7. Inhoud en opbouw van deze trainersmap

Plukboek

Het trainersmateriaal is opgedeeld in vijf hoofdstukken waarin de oefeningen per hoofdstuk zijn geordend.

Elk hoofdstuk is zo opgevat dat men de relevante leerdoelen kan bereiken.

Er is een evolutie van hoofdstuk tot hoofdstuk, maar er zijn ook overlappingen tussen de verschillende hoofdstukken.

Zowel bij de planning, als ook bij de uitvoering van een programma kan de volgorde van de hoofdstukken of van de oefeningen steeds nog veranderd worden.

De map moet immers opgevat worden als een 'plukboek', waarbij je de selectie en de volgorde van de oefeningen die je kiest laat afhangen van je specifieke doelstellingen en van de noden van je cliënten.

Afhankelijk van de doelgroep en de duur van het programma kan je alzo sterk variërende routes samenstellen. Advies over de mogelijke 'routes' doorheen het materiaal vind je verderop bij deze 'Richtlijnen voor begeleiders'.

Elk hoofdstuk heeft dezelfde basisstructuur

✓ Vooreerst zie je een overzicht van de oefeningen van het hoofdstuk.

✓ Het doel van het hoofdstuk en de te treffen voorbereidingen worden bondig beschreven.

✓ In de presentatie van de diverse oefeningen (elke oefening is genummerd) vind je de volgende gegevens beschreven:

- de leerdoelstellingen voor de deelnemers (niet voor de begeleiding)
- het materiaal dat nodig is om de oefening te begeleiden
- de vereiste voorbereidingstijd en de tijd die de oefening ongeveer in beslag zal nemen
- de methode om de oefening te begeleiden: er worden gedetailleerde instructies gegeven om de oefening te leiden in groep. Wanneer de oefening ook geschikt is voor een individuele begeleiding, wordt dit ook vermeld, samen met eventuele specifieke richtlijnen.
- er worden specifieke bemerkingen gegeven, die de begeleider kunnen helpen bij het begeleiden van de oefening. Er worden ook suggesties gegeven over hoe de oefening kan passen in het programma. Beiden zijn grotendeels geput uit de ervaring van Vlaamse praktijkwerkers.

Overzicht

Overzicht van de diverse hoofdstukken en de overeenkomstige doelstellingen:

INHOUD		FOCUS OP
Hoofdstuk 1	*Waarom ben ik hier?*	Een positieve en vertrouwelijke leersfeer creëren
	Inleidingen, verwachtingen en basisregels	
Hoofdstuk 2	*Hoe ben ik hier gekomen?*	Beoordeling en terugblik
		Opheldering van waarden
		Motivatie
Hoofdstuk 3	*Feiten en fantasie*	Corrigeren en uitbreiden van de kennis over drugs en druggebruik
	Omgaan met risico's	Ontwikkelen van de cognitieve vaardigheden
	Biologie van druggebruik	
	Wettelijke feiten	
	Differentiatie tussen feiten en opinies	
	Bronnen van informatie	
Hoofdstuk 4	*Noden, rechten en verantwoordelijkheden*	Ontwikkelen van verantwoordelijkheid voor het eigen druggebruik
	Persoonlijke noden, rechten en verantwoordelijkheden	Bewustzijn van de eigen noden, rechten en verantwoordelijkheden
	Antecedenten en gevolgen van druggebruik en regelovertreding	
	Effect van het druggebruik op anderen	
	Drugs en seksueel gedrag	
Hoofdstuk 5	*De controle in handen nemen*	De zelfcontrolevaardigheden ontwikkelen
	Zelfcontrolevaardigheden:	Leren omgaan met terugval
	problemen oplossen, assertiviteit, beslissingen nemen, doelen bepalen, omgaan met emoties	
	Reactiestarters voor overtreding en druggebruik	
	Terugvalpreventie	
	Actieplanning	

8. Selectie van de oefeningen om tegemoet te komen aan de noden van de deelnemers: routes doorheen deze map

Deze trainersmap is een geheel van oefening die aan de begeleider veel vrijheid geeft om zelf een programma samen te stellen op maat van zijn cliënten.

Het nadeel hiervan is dat er mogelijk verwarring optreedt: 'Er is te veel materiaal', 'Het is te gecompliceerd', 'Waar moet ik beginnen?', 'Welke oefeningen zijn het meest geschikt?' zijn veel gehoorde reacties in het begin.

Deze richtlijnen zijn er om je te helpen om de meest geschikte oefeningen te kiezen.

8.1 Richtlijnen voor het plannen van een programma

De volgende richtlijnen willen je helpen om een programma voor druggebruikers op te zetten. Er worden een aantal onderwerpen aangegeven die overwogen moeten worden om tot een voor de deelnemers relevant en coherent programma te komen, waar vooruitgang en continuïteit is ingebouwd.

✓ Verhelder de doelstellingen van het programma

* Wat wil je bereiken doorheen het programma?
* Wil je een aantal uiteenlopende doelstellingen bereiken, zowel op cognitief als op affectief vlak?
* Wil je een aantal attitudes exploreren en verhelderen?
* Welke vaardigheden wil het programma helpen ontwikkelen?
* Zal het geven van informatie en het verwerven van kennis deel uitmaken van het programma?
* Heb je je doelstellingen geformuleerd in termen van voordelen voor de deelnemers in plaats van als iets wat jij wilt bereiken?

✓ Plan het verloop van het programma

* Waar zal je beginnen?
* Ligt het verloop van het proces van op voorhand vast of plan je een aantal verschillende routes doorheen het materiaal, afhankelijk van de noden en de reacties van de cliënten?
* Wanneer je programma gebaseerd is op deze vormingsmap: is het ontwikkelingsproces van dit document relevant voor je cliënten?

✓ Kies de programma-inhoud en de oefeningen

* Heb je een aantal criteria vastgelegd voor de selectie van de inhoud?
* Horen coherentie, vooruitgang en continuïteit bij deze criteria?
* Welke hoofdstukken uit deze map zijn relevant?
* Hoe zal je de geschikte oefeningen uit elk hoofdstuk selecteren?
* Wil je ook nog oefeningen uit andere documenten gebruiken?
* Is er een goede balans tussen cognitief en affectief werk?
* Sluiten de inhoud en oefeningen aan bij de doelstellingen van het programma?

✓ Ga na of de oefeningen een aantal strategieën en leerervaringen aanbieden

* Is het programma erop gericht om de individuele en de groepsontwikkeling te stimuleren?
* Ben je nagegaan hoe je een goede relatie met de cliënt kan opbouwen, wanneer je met een individuele cliënt werkt?
* Zijn er genoeg oefeningen die persoonlijk engagement vragen en die een uitdaging vormen?
* Zijn de oefeningen aangepast aan de schriftelijke en mondelinge vaardigheden van de deelnemers?
* Is er mogelijkheid om spelenderwijs te leren en om samen te werken?
* Is er ook plaats voor 'onderhandelend leren'?
* Zal het programma de ervaringen en percepties van elke deelnemer erkennen?
* Kan er ook plezier gemaakt worden?

✓ Zorg ervoor dat het programma voldoende onderbouwd is

* Is er begeleiding door mensen met voldoende kennis en vaardigheden?
* Is er voldoende tijd voorzien voor de voorbereiding van het programma?
* Is er genoeg materiële ondersteuning voorzien om het programma efficiënt te kunnen gebruiken?
* Kan er een goede context geboden worden voor het programma, wat betreft omgeving, ruimte, comfort?
* Is de groep / cliënt voldoende voorbereid?

✓ Bouw controle- en evaluatiestrategieën in

* Kan je ervoor zorgen dat elke leerervaring onmiddellijk geëvalueerd wordt? (Richtlijnen hiervoor worden bij elke oefening opgegeven.)
* Heb je manieren gevonden om na te gaan of je je doelstellingen bereikt hebt?
* Welke...?
* Heb je geschikte instrumenten ontwikkeld om de verschillende evaluaties te verzamelen en te noteren?
* Hoe ga je je programma-evaluatie weergeven?
* Heb je een mechanisme om de resultaten van de evaluatie te gebruiken bij de voorbereiding van je volgende programma?

8.2. Oefeningen die relevant zijn in verschillende stadia van verandering

Deze trainersmap biedt een aantal cognitief-gedragsmatige strategieën die relevant zijn voor druggebruikers die zich in verschillende stadia van verandering bevinden wat betreft hun relatie tot hun druggebruik en hun regelovertredingen.

✓ *Pre-interventie*

Voor personen die nog niet klaar zijn om hun druggebruik of hun regelovertredend gedrag te veranderen.

Probeer het volgende:

(a) Vragen naar de motivatie

(b) Methodes om het gedrag in te schatten, om de druggebruiker te helpen zich bewust te worden van de hoeveelheid drugs die hij gebruikt, van het bedrag dat hij uitgeeft aan drugs, van de functies die het druggebruik heeft voor hem.

Zowel (a) als (b) hebben tot doel de druggebruiker te helpen nagaan of hij het nodig vindt om zijn druggebruik te veranderen, door zowel de voor- als de nadelen van druggebruik en van regelovertreding te tonen.

De meeste oefeningen in hoofdstuk 2 (Hoe ben ik hier geraakt?) zijn geschikt voor dit stadium, namelijk:
2.1 Proces van veranderen
2.2 Effecten en beloningen van druggebruik
2.4 Prijskaartje van mijn eigen druggebruik
2.5 Druggebruik en regelovertreding
2.6 Voordelen en nadelen van druggebruik
2.9 Drugs en mijn eigen waarden
2.10 Redenen voor verder gebruik en redenen om te stoppen

(c) Oefeningen die informatie geven over drugs en druggebruik, om bij de gebruikers het bewustzijn van de mogelijke risico's en schade van hun druggebruik te verhogen.

Alle oefeningen van hoofdstuk 3 (Feiten en fantasie) zijn hiervoor geschikt.

✓ ***Interventie***

Voor personen die al actief moeite doen om hun druggebruik stop te zetten of te veranderen.

Het werk in het pre-interventiestadium helpt de gebruiker de noodzakelijke motivatie te ontwikkelen om met zijn druggebruik en regelovertreding om te gaan. Wanneer dit punt bereikt is, is het niet voldoende om het bestaande gedrag af te leren, het moet ook in positieve zin vervangen worden door meer acceptabel gedrag. Druggebruikers hebben er nood aan na te gaan welke functie hun druggebruik (en regelovertreding) heeft in hun leven, en deze functie dan in te vullen met andere, gepaste activiteiten, die hetzelfde doel dienen.

Er wordt dus voortgebouwd op de sterke kanten, de interesses en kwaliteiten van de cliënt, met de steun van vrienden en kennissen. Er zal moeten gepraat worden over de doelstellingen van de cliënt, om na te gaan of deze realistisch en bereikbaar zijn.

Het materiaal biedt een aantal oefeningen aan die de competentie helpen ontwikkelen.

Hoofdstuk 4 (Noden, rechten en verantwoordelijkheden) gaat verder op het proces dat gestart is bij hoofdstuk 2, door de gebruiker te helpen na te gaan wat zijn persoonlijke noden, rechten en verantwoordelijkheden zijn en welke functie zijn druggebruik heeft bij het voldoen aan deze noden.
Oefening 4.5 (Mijn noden en die van anderen?) en oefening 4.6 (Mijn verantwoordelijkheid, maar onder welke invloeden?) zijn specifiek relevant.

Hoofdstuk 5 (De controle in eigen handen nemen) wil op cognitief vlak een aantal vaardigheden aanleren die de gebruikers kunnen helpen om de controle over hun druggebruik en regelovertreding zelf in handen te nemen.
De oefeningen 5.1 tot 5.15 zijn hiervoor zeer geschikt.

✓ *Behoud*

Voor personen die hun druggebruik en regelovertreding onder controle hebben en moeten leren omgaan met terugval.

Veel gebruikers zullen de cyclus van actie, behoud en terugval verschillende keren doorlopen voor ze hun doel definitief bereiken. Men kan de gebruikers aanmoedigen om verandering te beschouwen als stappen vooruit en terug achteruit zetten en om terugval gewoonweg te beschouwen als een beslissing die niet uitdraaide zoals verwacht.

De activiteiten 5.15 tot 5.19 in hoofdstuk 5 kunnen druggebruikers helpen om terugval te vermijden en ermee om te gaan. Oefening 5.12 bijv. (De drugkaart uitbreiden naar de toekomst toe) is erg motiverend. Ook de oefeningen uit hoofdstuk 2 kunnen de gebruikers motiveren om door te gaan met hun nieuwe gedragpatronen.

Strategieën geschikt voor verschillende stadia van verandering in het drugopvoedingsproces

STADIUM VAN VERANDERING	KENMERKEN	STRATEGIEËN
Precontemplatie	Geen bezorgdheid over druggebruik	Informatie Ontwikkeling van cognitieve vaardigheden
Contemplatie	Nadenken over het stopzetten of veranderen van het druggebruik	Beoordeling en feedback. Motiverend gesprek
Actie	Actieve pogingen om het druggebruik stop te zetten of te veranderen	Aanleren van algemene levensvaardigheden Training in zelfcontrole
Behoud	Poging om de veranderingen in het gebruik te behouden	Leren omgaan met terugval / Veranderingen in levensstijl

9. Evaluatie

Evaluatie is een basisbegrip in het vormingsprogramma. Het is een continu proces dat al aangebracht moet worden van bij het begin van het programma, in plaats van het op het einde snel nog toe te voegen.

Met de komst van nationale standaarden, activiteitenindicators en door de financiële beperkingen is het steeds belangrijker geworden om bewijzen te leveren van het verloop van een activiteit en van het resultaat ervan.

Cliënten hebben tevens het recht om een service op maat te krijgen die gebruik maakt van efficiënte strategieën en methodes. Het is nooit makkelijk om een evenwicht te vinden tussen verdergaan met het werk en het tegelijk evalueren. Het is dan ook verleidelijk om evaluatie-oefeningen de laagste prioriteit te geven. Deze richtlijnen bieden enige steun en praktische ideeën die je hopelijk zullen aanmoedigen om je werk met jonge druggebruikers te evalueren.

Bij het plannen van het programma moet er nagedacht worden over de evaluatie. In dit vroege stadium moet je je al afvragen waarom je wilt evalueren en wat je hiermee wil bereiken.

Evaluatie kan zich toespitsen op een voortdurende beoordeling van het programma (of evaluatie van het verloop) of op de resultaten van het programma voor de druggebruikers en de begeleiders (evaluatie van de resultaten).

9.1 Evaluatie van de resultaten

Hier draait het vooral om de vraag naar het succes:

* Zijn de doelstellingen van het programma bereikt?
* Wat hebben de deelnemers geleerd van het programma?
* Wat is de impact van het programma op de deelnemers?
* Wat zijn de resultaten van het programma voor de deelnemers?

In termen van de doelstellingen van deze trainersmap:

* Hebben de deelnemers volgende zaken op zijn minst behouden, op zijn best vermeerderd?
  - gevoel van eigenwaarde
  - zelfefficiëntie
  - cognitieve vaardigheden
  - sociale vaardigheden
  - kennis over drugs
  - motivatie om hun druggebruik / regelovertreding te veranderen
* Hebben de deelnemers volgende zaken op zijn minst behouden en op zijn best gereduceerd (in elk geval niet vermeerderd)?
  - riskant gedrag met betrekking tot drugs
  - problemen in verband met drugs
  - regelovertredingen in verband met drugs

Om op deze vragen te antwoorden is het nodig dat je er zeker van bent dat je de invloed van het programma zelf meet en dat je andere, externe invloeden buiten beschouwing laat. De beste manier om jezelf hiervan te verzekeren is door een experimenteel evaluatie-ontwerp te gebruiken. Je maakt bijv. twee groepen, waarvan de ene (de experimentele groep) het programma volgt en de andere (de controlegroep) het programma niet volgt. De toewijzing van personen aan een bepaalde groep dient willekeurig te gebeuren, zodat er geen andere factoren zijn die de verschillen tussen beide groepen kunnen verklaren.

Om de vergelijkbaarheid van beide groepen te verzekeren, en om je een duidelijk beeld te geven van de specifieke resultaten van je programma, kan je één of meerdere evaluatie-instrumenten zowel voor als na de implementatie van het programma gebruiken. Dit noemt men pre-testing en post-testing.

Het werkelijk ontwerpen van zulk evaluatie-instrument is vaak moeilijk binnen een probatie, omdat ethische overwegingen kunnen vragen dat alle geschikte cliënten het programma volgen, of omdat er op geen enkel moment voldoende druggebruikers als cliënt zijn om een willekeurige verdeling in een experimentele en een controlegroep door te voeren.

Een alternatief is om de resultaten van twee of meer interventies bij dezelfde groep cliënten te vergelijken. Dit is doenbaar als er al een drugprogramma beschikbaar is, en je dit programma wilt vergelijken met een nieuwe interventie. Door cliënten willekeurig in te delen bij één van de twee interventies wordt het mogelijk de resultaten te vergelijken, in het geval dat alle andere factoren (begeleiding, tijdsschema, context) voor de twee groepen hetzelfde zijn.

Anderzijds zou je ook het effect van een programma op, bijv., regelovertreding in een bepaalde groep druggebruikers kunnen vergelijken gedurende een bepaalde periode (inclusief de periodes voor en na het programma) met het niveau van regelovertreding in een gelijkaardige groep druggebruikers die het programma niet volgen. Bij deze evaluatiemethode moet men echter ook onthouden dat, aangezien er hier geen willekeurige toekenning aan een groep mogelijk is, de gerapporteerde verschillen gedeeltelijk of volledig bepaald kunnen zijn door andere factoren dan het programma zelf. De minst goede manier om de resultaten van een programma te evalueren is door eenvoudigweg voor en na te vergelijken. Dit houdt in: pre-test / interventie / post-test.

Deze manier van evalueren geeft ons geen antwoord op de essentiële vergelijkende vraag, namelijk wat er gebeurd zou zijn zonder het programma. Deze evaluatiemethode kan verbeterd worden door de resultaten van de pre- en de post-test aan te vullen met een gedetailleerde beschrijving van het programma en zijn implementatie, nog ondersteund door een theoretische rechtvaardiging van de gebruikte methodes en een analyse van de manier waarop deze leiden naar de vastgestelde resultaten.' (Tones, Tilford & Robinson 1990)

Wanneer je beslist hebt welke evaluatiemethode je zal gebruiken, kan je beginnen met het ontwikkelen van aangepaste instrumenten. Deze moeten de verwachte leerresultaten van je programma weergeven. De doelstellingen van vormingen kunnen onder andere zijn het op lange termijn reduceren van regelovertreding in verband met drugs, door het aantal overtredingen van de druggebruikers, na het volgen van het programma, te registreren. Het is erg belangrijk om een aantal indicatoren van verminderde schade of veiliger druggebruik vast te leggen. Deze indicatoren kunnen veranderingen inhouden in:

* wijze van toedienen van drugs
* type(s) drugs die gebruikt worden
* hoeveelheid drugs die gebruikt wordt
* regelmaat van druggebruik
* bedrag dat gespendeerd wordt aan drugs
* omstandigheden van druggebruik

en/of vermindering van druggerelateerde problemen in het leven van de cliënt. Eén van de fouten die sommige drugprogramma's nog steeds maken, is het stellen van onrealistische en niet-meetbare doelen, zodat de resultaten tegenvallen.

In deze map wordt evaluatie beschouwd als een proces van wederzijdse beïnvloeding. In hoofdstuk 2 bijv. kan oefening 2.1(b) gebruikt worden om pre-test en post-test data te verzamelen. Het is een belangrijk onderdeel van de interventie en zal daarom ook de resultaten van het programma beïnvloeden. Je evaluatie-instrumenten zullen ook gevoelig moeten zijn aan tussentijdse indirecte indicatoren van verandering, daar een vermindering van regelovertreding waarschijnlijk niet aantoonbaar is binnen de tijdsbeperking van je evaluatie. Positieve tussentijdse indicatoren zouden kunnen zijn: verhoogde kennis, verandering van attitudes, verhoogd gevoel van eigenwaarde, ontwikkeling van bepaalde vaardigheden, vooral dan wanneer deze ondersteund worden door bewijzen van een gedragsverandering of ten minste een behoud van het huidig niveau van riskant gedrag, van problemen in verband met drugs of van regelovertreding. Opdat deze gegevens beschouwd zouden kunnen worden als bewijs van de effectiviteit van je programma, moeten de structuur, de inhoud en de methodes van je programma een duidelijk afgebakend principe weerspiegelen.

9.2 Evaluatie van het verloop van het programma

Wanneer je de doelstellingen van je programma, de structuur en het verloop (onderwerpen die zeker aan bod moeten komen, oefeningen die aangeboden zullen worden, methodes die gebruikt zullen worden) hebt vastgelegd:

✓ Beslis wat je wil evalueren, bijv.
de planning en organisatie van het programma
de voorstelling van het programma aan de cliënt(en)
de ervaringen van de deelnemers met het programma
de ervaringen van het personeel met het programma
Je zal de noden in gedachten moeten houden van de deelnemers en van de gebruikers van de evaluatie (bijv. directie). Hun steun en begrip van de evaluatie zijn essentieel.

Bij deze manier van evalueren worden drie technieken gebruikt:

1. gesprekken, bijv. met deelnemers, programmaplanners, facilitators
2. observatie van bijv. deelnemers en facilitators
3. documentanalyse, bijv. open vragen, persoonlijke notities van ervaringen met het programma

✓ Ontwikkel of selecteer de evaluatie-instrumenten
Gebruik een aantal verschillende methodes om de geldigheid en de geloofwaardigheid van de bevindingen te verhogen. Dit noemt men triangulatie, hetgeen onder andere inhoudt:
gesprekken met verschillende mensen met verschillende visies
gebruik van meer dan één evaluator om vooroordelen te voorkomen
gebruik van meer dan één methode, bijv. observatie en vragenlijsten

9.3 Reactie op evaluatie

Het kan ontmoedigend zijn om evaluatieresultaten te ontvangen die suggereren dat je programma niet perfect was. Beschouw dit niet als een bewijs van persoonlijk falen, maar als feedback die het je mogelijk maakt om de kwaliteit van de service aan je cliënten te verbeteren. Wanneer je samenwerkt met anderen, geef dan regelmatig wederzijdse steun en feedback op elkaars werk met druggebruikers. Wanneer je alleen werkt is het belangrijk om er toch voor te zorgen dat je steun en supervisie krijgt.

EVALUATIE-INSTRUMENTEN

Beschouw deze voorbeelden als ideeën waarop je je kan baseren om je eigen evaluatie-instrument te ontwikkelen. Onderstaande ideeën moeten aangepast worden om de specifieke resultaten of het verloop van jouw programma te kunnen meten. De meeste instrumenten zijn zowel geschikt voor individueel als voor groepswerk.

EVALUATIE VAN DE RESULTATEN

A Meten van de attitudes
Om een inzicht te geven in de attitudes van de druggebruiker tegenover zijn druggebruik. Deze activiteit kan nuttig zijn in een vroeg stadium van het programma, als een onderdeel van een gezamenlijke beoordeling. Dit kan herhaald worden op het einde van het programma of na afloop om de verandering van attitudes te meten.

B Kennis over druggebruik meten
Een beoordeling van de gebruikers zelf van hun kennis over drugs zal een goede start zijn voor oefeningen gericht op het geven van informatie, zoals de oefeningen in hoofdstuk 3.

C Specifieke leerresultaten meten
Dit instrument zal zeker aanpassing aan de eigen programmadoelstellingen vereisen. Merk op dat dit een zelfbeoordelingsinstrument is, geen objectieve test van verandering.

EVALUATIE VAN HET VERLOOP VAN HET PROGRAMMA

1 Beoordelen van een programma
Dit instrument kan gebruikt worden als een schema voor een vragenlijst die moet ingevuld worden. Deze vragenlijst kan verschillende keren tijdens het programma gebruikt worden om de vooruitgang te beoordelen. Het kan door alle cliënten ingevuld worden, of door een willekeurig aantal van hen, of enkel door cliënten die geselecteerd zijn op basis van bepaalde criteria zoals geslacht, cultuur, geschiedenis van regelovertreding etc.

2 Terugblik op het persoonlijk leerproces (1): een vragenlijst met open vragen
Dit is een eenvoudig instrument om de persoonlijke reacties van cliënten op oefeningen te kennen. Het kan gebruikt worden als aanzet voor een groepsdiscussie, als een leidraad voor een gesprek of als een vragenlijst die ieder individueel moet invullen.

3 Terugblik op het persoonlijk leerproces (2): veld van gezichten
Dit instrument zal een subjectief antwoord bieden op verschillende aspecten van het programma. Het is een goede methode om van de deelnemers die beperkte schriftelijke of mondelinge vaardigheden hebben, toch feedback te krijgen. Wees voorbereid op brutale tekeningen! In dit voorbeeld wordt er feedback gevraagd op de oefeningen, de ervaringen met de groep en het programma (in dit geval een animatiefilm)

4 Programma-evaluatie (1)
Dit instrument gebruikt twee manieren van evalueren, een meetschaal en een meer open vragenlijst die moet ingevuld worden. Hoewel hier aangeboden in geschreven vorm, kunnen deze vragen ook gebruikt worden voor een groepsdiscussie. Er kan aan de deelnemers gevraagd worden om op een continuüm te gaan als antwoord op de vragen 1 tot 4, een selectie uit de vragen 5 tot 10 kan de basis zijn voor een rondje. De antwoorden kunnen genoteerd worden om later opgenomen te worden in een rapport van de evaluatie het programma.

5 Programma-evaluatie (2)
Dit instrument kan gebruikt worden na een vrij uitgebreid programma om feedback te krijgen op de inhoud ervan. Het vraagt een analytische aanpak en moedigt de deelnemers aan een aantal verschillende antwoorden te geven over verschillende elementen van het programma.

6 Programma-evaluatie (3): schaal van tevredenheid van de klant
Dit instrument is makkelijk in te vullen en vraagt geen schriftelijke vaardigheden. De antwoorden vanuit de groep kunnen makkelijk samengevoegd worden om zo te komen tot een kwantitatieve som van de tevredenheid van de klant over het programma.

7 Terugblik op het leerproces: graffitibord
Dit instrument in graffitistijl kan gebruikt worden om een subjectieve respons te krijgen op een deel van of op het hele programma. Het vermijdt de druk op de deelnemers om gestructureerd en correct Nederlands te schrijven. Probeer constructieve kritiek te krijgen door de deelnemers te herinneren aan de basisregels van het programma, zoals dat er geen mensen zouden afgebroken worden, dat men enkel gedragingen en visie in vraag zou stellen, zonder de persoon zelf te viseren. De ingevulde tabellen kunnen in groep besproken worden.

8 Terugblik op het leerproces: groepsactiviteit
Dit is een eerder open oefening die een aantal aspecten van het programma aan het licht kan brengen waarmee de begeleider en de evaluatieinstrumenten geen rekening hadden gehouden.

INSTRUMENT A: METEN VAN DE ATTITUDES

Deze meetschaal geeft je een zicht op de houding van gebruikers tegenover hun druggebruik.

JE NAAM: ....

DATUM: ....

Wat denk je?

De stellingen die hieronder worden opgegeven hebben als bedoeling na te gaan wat jij denkt over drugs en druggebruik. Er zijn geen juiste of foute antwoorden! Lees elke stelling aandachtig en beslis dan of je er al dan niet akkoord mee gaat. Zet een kruisje in de kolom die het dichtst aansluit bij je eigen mening.

	Helemaal akkoord	Akkoord	Neutraal/ niet zeker	Niet helemaal akkoord	Absoluut niet akkoord
Ik ben gelukkig met mijn druggebruik					
Ik ken de wet omtrent drugs					
Mijn druggebruik heeft niks te maken met mijn regelovertredingen					
Mijn druggebruik heeft geen invloed op mijn gezondheid					
Het is voor mij onmogelijk om mijn druggebruik te veranderen					
Mijn druggebruik heeft invloed op mijn relaties					
Er zijn weinig risico's verbonden aan de manier waarop ik drugs gebruik					
Veranderen duurt lang					
Ik kan het mij permitteren drugs te kopen					
Er zijn veel manieren om mijn druggebruik te veranderen					
Ik kan drugs gebruiken op een veilige manier					

INSTRUMENT B: KENNIS OVER DRUGGEBRUIK METEN

Hoeveel weet jij over het gebruik van allerlei drugs?

Zet een kruisje in de kolom die het best beschrijft hoeveel je weet over het genoemde aspect van druggebruik.

	Zeer veel kennis	Voldoende kennis	Vrij weinig kennis	Geen kennis
Welke invloed drugs hebben op het lichaam				
Manieren om de risico's van druggebruik te beperken				
Drugs en de wet				
Druggebruik en gezondheid				
De voordelen van druggebruik				
De nadelen van druggebruik				
De risico's waarmee druggebruik gepaard gaat				
Alternatieven voor druggebruik				
Manieren om problemen met drugs op te lossen				
Manieren om te stoppen met drugs gebruiken				
Manieren om het druggebruik te veranderen				
Manieren om weg te blijven van drugs				

INSTRUMENT C: SPECIFIEKE LEERRESULTATEN METEN

Hieronder vind je een lijst met kansen die dit programma je wou bieden. Duid voor elk van deze doelstellingen met een kruisje aan of het programma je hierbij 'helemaal niet', 'een beetje' of 'zeer veel' geholpen heeft.

Het programma heeft me geholpen om:	Helemaal niet	Een beetje	Zeer veel
na te gaan of ik mijn druggebruik echt wil veranderen			
na te gaan hoe mijn druggebruik verband met mijn regelovertredingen			
de voordelen en de nadelen van druggebruik af te wegen			
drugs te gebruiken op een veiliger manier			
na te gaan welke de redenen zijn voor mijn druggebruik			
andere manieren te vinden om aan mijn behoeftes te voldoen			
na te gaan of mijn druggebruik invloed heeft op mijn gezondheid			
na te gaan hoeveel geld ik kan spenderen aan mijn druggebruik			
de wet omtrent drugs te begrijpen			
na te gaan of mijn druggebruik invloed heeft op mijn relaties			
realistische alternatieven voor druggebruik te zoeken			
manieren te zoeken om de moeilijkheden bij het veranderen van mijn druggebruik te overwinnen			
de problemen in verband met mijn druggebruik op te lossen			
na te gaan wat mij tegenhoudt om mijn druggebruik te veranderen			
plannen te maken voor het veranderen van mijn druggebruik			

Instrument 1: beoordelen van een programma

✓ Hoe verloopt het programma volgens jou?

❒ zeer goed
❒ goed
❒ nogal goed
❒ niet al te best
❒ zeer slecht

✓ Wat denk je van de oefening die we nu aan het doen zijn?

❒ zeer interessant
❒ interessant
❒ nogal interessant
❒ vervelend
❒ zeer vervelend

✓ Hoe voel je je? (omcirkel zoveel woorden als je zelf wilt)

opgewonden succesvol comfortabel

betrokken OK

nutteloos niet gewaardeerd

gewaardeerd verveeld

geweldig deel van het team buitengesloten

✓ Zijn er nog andere woorden die bij je opkomen?

✓ Hoe worden de oefeningen volgens jou begeleid?

- ❐ zeer goed
- ❐ goed
- ❐ nogal goed
- ❐ niet al te best
- ❐ zeer slecht

✓ Wat zorgt ervoor dat je iets uit de oefeningen kan halen?

✓ Wat verhindert je om iets uit de oefeningen te halen?

✓ Wat hoop je dat er later zal gebeuren?

✓ Is er nog iets anders dat je zou willen zeggen?

NAAM:.. (onderteken indien je dit wenst)

Instrument 2: terugblik op het persoonlijk leerproces (1): een vragenlijst met open vragen

✓ Wat vond je prettig aan deze oefeningen?

✓ Wat heb je geleerd?

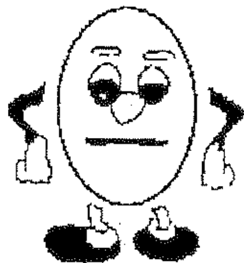
✓ Wat vond je moeilijk?

✓ Wat zou er volgens jou nog bij in het programma moeten zitten?

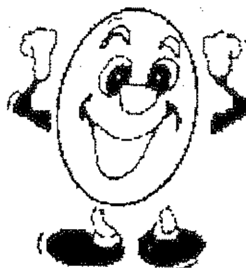
✓ Wat zou je nog willen zeggen?

Instrument 3: terugblik op het persoonlijk leerproces (2): veld van gezichten

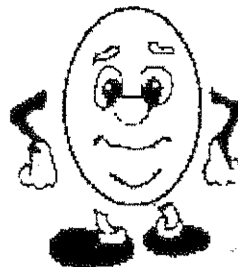
Hoe voelde je je tijdens de oefeningen?



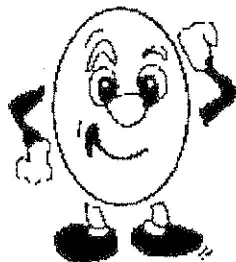
VERVEELD



ENTHOUSIAST



TEVREDEN



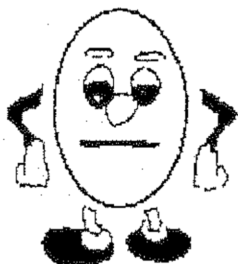
GEINTERESSEERD

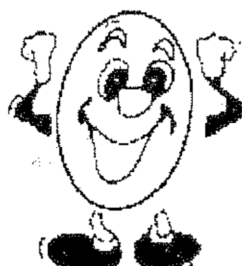


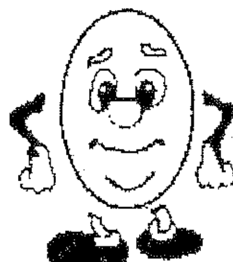
BANG

Teken zelf een gezichtje met een woord erbij, of schrijf een woord op.

Hoe voelde je je in de groep?


VERVEELD


ENTHOUSIAST


TEVREDEN


GEINTERESSEERD


BANG

Teken zelf een gezichtje met een woord erbij, of schrijf een woord op.

Instrument 4: programma-evaluatie (1)

De doelstellingen van de oefening(en) waren:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Duid je antwoorden op de vragen 1 tot 4 aan in de vakjes.

a = zeer veel

b = nogal veel

c = redelijk

d = weinig

e = helemaal niet

1. In hoeverre heeft de oefening zijn doelstellingen verwezenlijkt? (zie boven)	a	b	c	d	e
2. Waren de activiteiten relevant voor jou?	a	b	c	d	e
3. Vond je de manier waarop de oefeningen werden gedaan, prettig?	a	b	c	d	e
4. Hoeveel van wat je geleerd hebt, zal nuttig zijn voor jou?	a	b	c	d	e

Vervolledig nu de volgende zinnen:

5. Het beste deel van de oefeningen was..
....
....

6. Mijn belangrijkste zorg was..
....
....

7. Het meest nuttige dat ik geleerd heb was...
....
....

8. Het resultaat van de oefeningen is dat ik ga ....
....
....

9. Ik vind dat het volgende ontbrak in de oefeningen: ....
....
....
....

10. Mijn behoeftes voor de toekomst zijn: ....
....
....

Bedankt dat je deze vragenlijst wilde invullen.

NAAM: .... (onderteken indien je dit wenst)

Instrument 5: programma-evaluatie (2)

1. Wat is je algemene evaluatie van het programma?

(zeer slecht) 1 2 3 4 5 (zeer goed)

2. Wat waren de nuttigste elementen van het programma?

....
....
....
....

3. Wat was voor jou het hoogtepunt van het programma?

....
....
....
....

4. Wat was het minst nuttige aspect van het programma?

....
....
....
....

5. Vond je bepaalde dingen moeilijk? Leg uit.

....
....
....
....

6. Welke onderwerpen zouden er volgens jou de volgende keer in het programma moeten opgenomen worden?

....

....

....

....

7. Hier kan je nog commentaar toevoegen, bijv. over de organisatie, de plaats, of over gelijk welk aspect van het programma.

....

....

....

....

NAAM:...DATUM:...

Instrument 6: programma-evaluatie (3): schaal van tevredenheid van de klant

NAAM:... DATUM:..

Deze lijst is bedoeld om na te gaan wat jij persoonlijk vindt van dit programma. Lees alle stellingen aandachtig en omcirkel dan A wanneer je akkoord gaat met de stelling, N wanneer je niet akkoord gaat, en O wanneer je niet zeker bent.

	AKKOORD	ONZEKER	NIET AKKOORD
Ik was tevreden over de informatie die ik ontving voor de aanvang van het programma	A	O	N
Ik moest te lang wachten voor ik met het programma kon beginnen	A	O	N
Het was gemakkelijk om aan het programma te beginnen	A	O	N
De ruimte was niet geschikt voor het programma	A	O	N
De uren dat het programma gegeven werd kwamen me goed uit	A	O	N
Ik begreep niet alle oefeningen	A	O	N
Alle opdrachten die me tijdens de oefeningen gegeven werden, werden goed uitgelegd	A	O	N
Het programma duurde niet lang genoeg	A	O	N
Het programma was interessant	A	O	N
Het programma was niet de moeite waard	A	O	N
Het programma heeft me geholpen	A	O	N
De begeleiders waren goed	A	O	N
Ik vertrouwde de begeleiders niet	A	O	N

Instrument 7: terugblik op het leerproces: het graffiti-bord

Toon de volgende flip-overs.

WAT IK NUTTIG VOND	WAT IK PRETTIG VOND
WAT IK MOEILIJK VOND	WAT IK ZOU WILLEN VERANDEREN

Instrument 8: terugblik op het leerproces: groepsactiviteit

Criteria waarover onderhandeld werd

- ✓ Vraag aan de groep om te brainstormen over aspecten van het programma die geëvalueerd zouden kunnen worden, zoals de oefeningen, methodes, de ruimte, de organisatie, de grootte en samenstelling van de groep, de aangebrachte onderwerpen, het eten en drinken, etc. Ga in een discussie na welke onderwerpen het meest / minst belangrijk zijn.

- ✓ Verdeel de deelnemers in groepjes van 3 à 5 personen. Ken elk van de hierboven vermelde onderwerpen toe aan een groepje (sommige groepjes zullen meer dan één onderwerp hebben). Geef elke groep een groot blad papier voor elk onderwerp.

- ✓ Nadat je de groep nog eens aan de basisregels van het programma herinnerd hebt (enkel positieve, opbouwende kritiek, elkaars inbreng naar waarde schatten etc.) vraag je aan elke groep om te discussiëren over hun eigen onderwerp, en op het blad papier een standpunt hieromtrent op te schrijven. Dan wordt het blad doorgegeven aan een andere groep, tot alle groepen over elk onderwerp hun standpunt hebben neergeschreven. Men kan telkens de vorige stelling verbergen, om beïnvloeding door de vorige groepen te vermijden.

- ✓ Toon de ingevulde bladen. Dan kan een discussie volgen over wat deze evaluatie duidelijk maakt over de noden van de groepsleden, naar de toekomst toe.

Deel 1:

Waarom ben ik hier?

1.1. Kennismaking

1.2. Opwarmers en betrokkenheidsoefeningen

1.3. Uitklaren van verwachtingen

Deel 1: Waarom ben ik hier?

Doelstellingen

1. Veiligheid creëren voor de deelnemers opdat ze zich comfortabel voelen, bereid om te leren en gerustgesteld dat het programma zal voldoen aan hun noden.

2. Creëren van een positief en vertrouwelijk leerklimaat door:
   - de introductie van groepsleden en groepsleiders aan elkaar
   - de introductie en het vastleggen van de structuur en de inhoud van de cursus
   - het uitklaren van verwachtingen en bepalen van leerdoelen
   - het vastleggen van de grondregels

Voorbereiding

1. Wees bereid om te luisteren
2. Respecteer deelnemers met een laag zelfvertrouwen
3. Geef positieve feedback waar mogelijk, verhoog hun zelfvertrouwen
4. Erkennen dat iemand steeds opnieuw de beslissing moet nemen om geen drug te gebruiken
5. Erkennen dat terugval een voortdurende valkuil is
6. Wees duidelijk in wat men van jou kan verwachten
7. Creëer de ruimte voor de deelnemers om hun verwachtingen te formuleren
8. Wees duidelijk over je grenzen van vertrouwelijkheid

Bemerkingen:

- Vooraleer je van start gaat, is het belangrijk om de discrepantie tussen justitie en hulpverlening uit te klaren. Wanneer de deelnemers vanuit strafbemiddeling bij jou terechtkomen, is het belangrijk om op voorhand met de opdrachtgever het proces te van selectie te bekijken.
- Ook aspecten als beroepsgeheim en vertrouwelijkheid (hoe zien zij ons, hoe zijn zij hier terechtgekomen, wat heeft dit voor hen betekend,...) dienen eerst uitgeklaard te worden.

1.1. Kennismakingsoefeningen

1. Rondje met naam en houden van:
   "Mijn naam is Lennert en ik hou (niet) van honden."
2. Rondje met naam en reïncarnatie:
   "Mijn naam is Lennert en als ik later terug op de wereld kom, zou ik liefst een kat zijn."
3. Rondje met naam en hobby volgens principe 'Mijn tante gaat op reis':
   "Ik ben Lennert en ik speel tennis en naast mij zit Luc die piano speelt, ..."
4. Iedereen zit in een cirkel en er is één plaats vrij. Alle namen worden op een bord geschreven. De speler links van de vrije plaats zegt: "Naast mij is een plaats vrij en *Johan* mag naast mij zitten."
5. Laat de deelnemers rondlopen en personen zoeken die beantwoorden aan de beschrijvingen in de vakjes op het volgende blad. Indien de andere een vraag positief beantwoordt, mag men de naam in het vakje zetten.
6. BINGOKAART (Zie materiaal cliënt)
7. Laat hen per twee enkele vragen over zichzelf beantwoorden. Laat hen daarna elkaar aan de grote groep voorstellen.

Bemerking:

- Wanneer met bestaande groepen wordt gewerkt, is een kennismaking niet noodzakelijk. Ook voor een voorstelling van de deelnemers aan de begeleiders is er weinig interesse, wat zich uit in storend gedrag. Wel is het belangrijk een actieve opwarmer te doen (zie 1.2.), gevolgd door een kort namenrondje.
- Het BINGO-spel wordt door de meeste begeleiders als een toffe oefening ter kennismaking ervaren. Deze oefening kan ook aangewend worden als opwarmer.

MATERIAAL CLIENT: 1.1

BINGOKAART

Opdracht:

Zoek mensen die beantwoorden aan de beschrijvingen in de onderstaande vakjes. Als je er vijf op een rij hebt (verticaal, horizontaal of diagonaal), dan roep je "BINGO!!!".

kookt graag	nog nooit dronken geweest	woont thuis	heeft dezelfde haarkleur	heeft al met de auto gereden
leest vaak tijdschriften	doet regel-matig aan sport	danst graag op fuiven	koopt graag kleren	is vorige week naar de cine-ma geweest
heeft een huisdier	kan skaten	volgt nog opleiding	bespeelt een instrument	heeft oorring(en)
rijdt vooral met de fiets	komt soms te laat	heeft veel nachtrust nodig	kijkt naar mijn favoriet TV-programma	heeft een zus
heeft geen ochtendhumeur	is een niet-roker	is graag creatief met mijn handen	koopt elke maand een CD	houdt van Chinees eten

OEFENING 1.2

1.2. Opwarmers en betrokkenheidsoefeningen

Te gebruiken:

- als start van een vormingsoefening
- als de energie en de oefening in de groep daalt
- wanneer een verandering van beweging nodig is
- wanneer een luchtiger moment nodig is

Vereisten :

- kort
- actief: fysiek of verbaal
- leuk, niet veeleisend
- gestructureerd

Opwarmers

1. Iedereen vertelt iets over de naamgeving bij de eigen geboorte:
   Hoe werd je naam gekozen? Hoe zou je mogelijkerwijs anders genoemd zijn?
2. Iedereen brengt een foto mee uit de kindertijd. Ze worden verzameld en opgehangen en iedereen raadt wie wie is.
3. Vertel iets leuks dat je deze week is overkomen... .

Bemerking:

- Deze oefening kan wel bedreigend overkomen, omdat het lang geleden kan zijn dat iemand iets leuks heeft meegemaakt. 'Iets leuks' zou ook kunnen uitmonden in stoere verhalen en uitgaansverhalen waarbij er drugs gebruikt worden.
- Bovendien kan iemand iets leuk vinden dat iemand anders belachelijk vindt.

4. Ga in een cirkel zitten en verander van plaats op instructie van de begeleider:
   bijv. Verander van plaats als je met de trein gekomen bent.
   Bijv. Verander van plaats als je graag jazzmuziek hoort.
5. De groep gaat in twee rijen tegenover elkaar staan. Elke persoon bestudeert de persoon die voor hem staat. Daarna draait iedereen zich om en verandert drie dingen bij zichzelf. Daarna draait men zich terug om en zoekt men bij elkaar wat veranderd is.

OEFENING 1.2

6. Koppelspel.
   Op het voorhoofd van ieder groepslid wordt een naam gekleefd. Elke naam hoort bij iemand anders. Doel is je partner te vinden door aan je buur enkel een ja-neevraag te stellen.
   Koppels zijn: Suske en Wiske, Bart De Pauw en Tom Lenaerts, Albert en Paola, Quick en Flupke, Johnny en Marina, Gert en Samson, Cleopatra en Caesar, ...

7. Reis rond de wereld.
   Deel de groep in twee. Eén persoon uit elke groep moet van de ene kant van het lokaal naar de andere kant van het lokaal gebracht worden zonder dat hij de grond mag raken. De anderen moeten via allerlei houdingen die persoon overkrijgen (ze moeten wel blijven staan). De houdingen moeten elk verschillend zijn en zo origineel mogelijk. "Punten" worden gegeven aan snelheid en originaliteit.

Bemerking:

- Belangrijk is de enthousiaste manier van aanbrengen van deze opwarmers.

Betrokkenheidsoefeningen (link met thema)

1. Sangria aan de Costa del Sol. (zie pagina 47-48)
2. Verdeel enkele enveloppen onder de deelnemers met een kleine opdracht, stelling of situatie met een in te vullen reactie en vraag bij het begin van de dag een reactie aan diegenen die de enveloppe in handen kreeg.
3. Geef enkele krantenkoppen aan de deelnemers en vraag om deze te rangschikken naar de mate van betrokkenheid die ze met de titels hebben.
   Je kan ook de verschillende drugs laten rangschikken naar mate van vertrouwdheid of gevaarlijkheid,... en hen hier iets over laten zeggen.
4. Geef twee positieve en twee negatieve punten aan die u ervaart als u met alcohol- of drugproblemen geconfronteerd wordt.
   Omschrijf in 10 woorden wat het woord drugs voor jou betekent.
5. Samen een verhaal opbouwen: Formuleer achtereenvolgens elk twee zinnen over het thema drugs.

OEFENING 1.2

SANGRIA AAN DE COSTA DEL SOL

Rangschik de personen van 1 tot 6 naargelang ze volgens u het minst tot het meest gevaarlijk gedrag vertonen.

1= minst gevaarlijk 6= meest gevaarlijk

Lieve rookt 20 sigaretten per dag. Ze rookt om zich te ontspannen. Ze kent de gezondheidsrisico's die aan het roken verbonden zijn, maar ze vindt dat iedereen van iets moet doodgaan.

Vera is voor haar examens geslaagd en heeft dit met een paar goede vrienden gevierd. Het werd een lange avond en nacht, met veel plezier, en veel, misschien wel té veel alcohol. Zij herinnert zich niet al te veel meer van de laatste uren en ze herinnert zich helemaal niet meer hoe ze is thuis geraakt.

Jan gaat elke middag met zijn collega's op café, waar hij een tweetal pintjes drinkt. 's Avonds drinkt hij meestal een aperitiefje voor het eten en een glaasje bier of wijn bij het avondmaal. De avonden zijn meestal rustig met één of twee biertjes voor de televisie, bij voorkeur drinkt hij dan een lekker streekbier.

Frank rookt marihuana met zijn vrienden. Af en toe koopt hij een hoeveelheid, maar hij verkoopt ze niet door. Tijdens de weekends heeft hij een job als nachtwaker in een bedrijf, en om de tijd te doden rookt hij wel eens een joint.

De familie De Moor gaat elk jaar met vakantie naar Spanje. Om geen enkele dag te verliezen, vertrekt zij de laatste dag van het schooljaar. Dat is wel wat lastig, maar met voldoende koffie en onderweg twee keer een pilletje om wakker te blijven, lukt 7het meneer De Moor om de nacht door te rijden. De volgende dag zijn ze dan tegen de middag ter plaatse.

Michel is een schuchtere jongen. Vooral op feestjes heeft hij het bijzonder moeilijk om uit de hoek te komen. Maar sinds een paar weken gaat het veel beter. In de dancing die Michel bezoekt, kan hij XTC-pillen kopen en hiermee kan hij zich zonder vrees helemaal uitleven: lekker dansen en gek doen tot 's morgens vroeg.

Lieve	______	**Frank**	______
Vera	______	**De familie De Moor**	______
Jan	______	**Michel**	______

OEFENING 1.2

Tips voor de bespreking

1. BEOORDELING ALS GEVAARLIJK GEDRAG

Gevaar voor de eigen gezondheid/ de omgeving

Deze discussie komt meestal aan bod bij de rookgewoonte van Lieve.
Ziet men dit gedrag als een persoonlijk probleem of zijn er gevolgen voor anderen?
Er kan ook een verschil bestaan in de gevolgen voor het eigen gedrag. Roken beïnvloedt het gedrag niet, drinken daarentegen wel. Het probleemgedrag kan ook zijn gevolgen voor anderen hebben. Ook de familie De Moor kan een gevaar voor de andere weggebruikers betekenen.

Eenmalig gebruik/ Langdurig gebruik

Gevaarlijk gedrag, gedefinieerd als verslavend gedrag, is een criterium dat aan bod kan komen bij Jan die gemiddeld 7 alcoholconsumpties per dag neemt. Drie glazen per dag wordt als drempel genomen voor de schadelijkheid van de gezondheid.
Zijn geval kan tegenover de familie De Moor gesteld worden die iets gebruikt in uitzonderlijke omstandigheden.

(Gebrek aan) kennis en informatie over het product

Meestal krijgt het gebruik van marihuana een hoge score vanuit een gebrek aan kennis. Men kent de graad van psychische en fysische afhankelijkheid niet.
Marihuana wordt een soft drug genoemd, omdat het gebruik ervan niet voor lichamelijke afhankelijkheid zorgt. Het gebruik van dit middel kan wel tot een lichte psychische afhankelijkheid leiden.
Alcohol is een beter gekend product in onze cultuur, maar zorgt voor een snelle afhankelijkheid op psychisch en fysisch vlak. Overmatig gebruik ervan kan tot agressief gedrag leiden en dit in tegenstelling tot het gebruik van marihuana.

(Gebrek aan) kennis van de gebruiker

Naargelang men de voorgeschiedenis van een gebruiker kent, zal men anders reageren. In deze oefening kent men de betrokken personen niet. Een oordeel vellen gebeurt dan zeer vlot. Toch mag men niet uit het oog verliezen dat de kennis van iemands persoonlijkheid, zijn leefwereld en zijn situatie bepaalt hoe je tegenover deze persoon en zijn gebruik staat. Ook het gebrek aan kennis van de persoon kan het eigen oordeel kleuren.

Legaal of illegaal aspect

Marihuana en XTC zijn illegale producten. Ook omwille van de illegaliteit kunnen deze producten als gevaarlijk beoordeeld worden.
Het gebruik van deze producten kan immers gerechtelijke gevolgen hebben.
Geen controle hebben over de verspreiding ervan, maakt de producten ook gevaarlijk. Zo is geweten dat XTC zeer verschillend kan zijn qua samenstelling.

OEFENING 1.2

Illegale drugs zijn bovendien cultuurvreemde drugs waarvoor wij de veilige frequenties en doses niet echt kennen. Er zijn geen cultuurregels die het gebruik reguleren. Het gebruik moet zelf in de hand gehouden worden.

Eigen ervaring

Ook de eigen ervaring telt mee in het vormen van een mening. De meest ervaren situatie is deze van Lieve of van de familie De Moor.
Als men de situatie al zelf ervaren heeft, reageert men vaak met een extreme score.

2. DE DRIE M 'S

Bij het vormen van een eigen mening dienen we de aspecten mens, middel en milieu in rekening te brengen:

MENS:

De individuele kenmerken van een persoon hebben een invloed op het ontstaan van alcohol- en andere drugproblemen. Of een persoon al dan niet problemen zal krijgen met zijn alcohol - of druggebruik, wordt onder andere ook bepaald door:

- de persoonlijke draagkracht
- het zelfvertrouwen (cf. Michel als schuchtere jongen)
- de manier waarop een persoon met pijnlijke ervaringen of conflicten omgaat
- ieders kennis en opvattingen

Wanneer men gebruikt om persoonlijke problemen op te lossen is de kans veel groter dat men regelmatig of onverantwoord gaat gebruiken.

MIDDEL:

Alcohol en andere drugs zijn middelen die het bewustzijn beïnvloeden. Naast deze aantrekkelijke eigenschappen, kan regelmatig gebruik of misbruik aanleiding geven tot problemen. Niet iedereen die alcohol of andere drugs gebruikt, krijgt er problemen mee.
Het is wel zo dat de kans op gebruik en misbruik groter wordt naargelang een ruimer en meer verspreid drugaanbod. De risico's tot verslaving verschillen ook naargelang de aard van de drugs.

MILIEU:

Alcohol- en ander druggebruik zijn cultuurgebonden. De westerse cultuur is erg tolerant tegenover alcoholgebruik. Men is er immers mee opgegroeid en men heeft geleerd ermee om te gaan. Dagelijks zijn er diverse gelegenheden waarin het gebruik van alcohol wordt aangemoedigd.
Sommige jongerengroepen staan tolerant tegenover het gebruik van illegale drugs. De sociale druk om te drinken of om drugs te gebruiken kan soms zeer groot zijn: de vriendengroep, de reclame, het voorbeeld van de volwassene, gewoonten in het gezin, gebruik in dancings.

OEFENING 1.3

1.3. Uitklaren van verwachtingen

1. Vraag aan elke persoon in een rondvraag om de volgende zin te vervolledigen: 'Wat ik hoop te leren van deze groep is...'
2. Verdeel de groep in groepjes van 3 à 4 personen en vraag hen om 10 minuten uit te wisselen wat ze van de cursus verwachten. Laat hen nadien rapporteren in de grote groep.

Bedenking:

- Voor de doelgroep van Primavera blijkt 10 minuten te lang.

3. Laat ieder individueel opschrijven:
   - wat ze hopen te leren van de groep
   - waarover ze bezorgd zijn
   - hoe ze deze sessies zinvol kunnen invullen voor zichzelf

   Vorm groepjes van 4 en laat hen antwoorden op deze drie aspecten op flip-over zetten. Breng de resultaten samen in grote groep.

Bemerkingen:

- Voor deze oefening dien je wel goed aan te voelen of er voldoende veiligheid is in de groep.
- De vraag waarover ze bezorgd zijn, kan ook aan bod komen in een intakegesprek.
- Bij deze oefening apprecieert de groep het sterk als je zelf als begeleider meedoet.

4. Laat ieders bezorgdheden opschrijven op een anoniem papier dat in een doosje verzameld wordt. Elke persoon kan er dan telkens één papier uithalen en voorlezen.

Bemerkingen:

- Sommige begeleiders vinden dit een gevaarlijke oefening. Het risico bestaat dat bezorgdheden blijven hangen en de hele sessie door onveiligheid blijven creëren.

Deel 2:

Hoe ben ik hier terechtgekomen?

Deel 2: Hoe ben ik hier terechtgekomen?

Doelstellingen

1. Verzamelen van informatie (voor de trainer)
2. Ontwikkelen van zelfbewustzijn en persoonlijke verantwoordelijkheid
3. Leren terugblikken en herzien van eigen druggebruik in relatie tot hun leven
4. Uitklaren van eigen waarden en normen

Voorbereidingen

1. Bewust zijn van eigen beoordeling van druggebruik van de groep en de relatie met hun overtredingen
2. Bewust zijn van reactie bij vragen naar eigen druggebruik
3. Kennis van de stadia van verandering
4. Selectie van liedjes relevant voor eigen cultuur van de groep
5. Kennis van straatwaarde van drugs
6. Kennis van relatie tussen druggebruik en regelovertreding

OEFENING 2.1

2.1. Het proces van veranderen

Doelstellingen

1. Introductie van concept 'cirkel van verandering'
2. Nadenken over het veranderen van gewoonten

Materialen

1. slide 'cirkel van verandering'
2. voorbeeldschema voor deelnemers

Duur

40 minuten

Methode

1. Leg de doelstelling van de oefening uit.

Leg de cirkel van verandering uit via slide of flip-over.

Mee te geven:
- Verandering kan in twee richtingen evolueren.
- Terugval is zeer normaal.
- Sommige pogingen tot verandering kunnen niet werken, het kan dan goed zijn om eens iets anders te proberen.

2. Deel het voorbeeldschema uit aan de deelnemers.

Overloop het schema in groep of laat hen dit individueel lezen.
Lees eerst de kolom over verandering in haarstijl en dan de kolom over druggebruik.

Mee te geven:
- Cirkel van verandering is voor elke verandering toepasbaar die je kiest.
- Sommige veranderingen zijn moeilijker door te voeren dan andere.
- Wat gemakkelijk te veranderen is voor de ene kan moeilijker zijn voor de andere.

OEFENING 2.1

3. Laat hen per twee bekijken in welk stadium van verandering ze zitten wat betreft hun druggebruik aan de hand van volgende vragen:

- Denk je eraan om je druggebruik te veranderen?
- Ben je iets aan het ondernemen om je druggebruik te veranderen?
- Heb je recent al veranderingen gemerkt in je druggebruik?
- Ben je al tegenslagen of hinderpalen tegengekomen bij het veranderen van je druggebruik?

4. Doe een rondvraag in de grote groep over wie in welk stadium van verandering zit en waarom.

⇒ ook bruikbaar in individuele begeleiding
⇒ best bruikbaar in begin van programma als aanzet tot verdere planning

Bemerkingen:

- Enkele trainers verkiezen om deze oefening uit te stellen tot in een later stadium.
- In de verplichte setting van gedwongen hulpverlening zou deze oefening als startoefening immers bij de deelnemers de weerstand kunnen vergroten. Men kan de indruk wekken dat men ervan uitgaat dat ze hun gedrag sowieso willen veranderen. Velen ervaren hun gebruik echter niet als probleem, maar hebben eerder het gevoel van pech te hebben gehad.
- Deze oefening kan nogal theoretisch overkomen voor -18-jarigen.
- Voor de doelgroep van Primavera, voor wie druggebruik nog geen gewoontegedrag betreft, wordt vermoed dat de deelnemers weinig boodschap zullen hebben aan deze oefening.

Theorie : Een model van verandering

Veranderingen in het menselijk handelen treden niet plotseling of zonder aanleiding op. Iemand die stopt met roken, anders gaat eten of verandert van werk komt niet plotseling tot dit besluit. Uit onderzoek blijkt namelijk dat aan zo'n besluit een aantal stappen vooraf gaan.

Dit proces kan het best beschreven worden volgens een draaideurmodel van verandering. In elk segment van deze draaideur zal de cliënt een aantal "klussen" moeten klaren wil hij/zij voort kunnen gaan. In het kader van de hulpverlening is het dan noodzakelijk dat de hulpverlener technieken gebruikt die aansluiten bij de "klussen" die de cliënt moet klaren.

Een goed model voor het begrijpen van verandering en van gebrek aan motivatie is dus het "stadia van verandering"-model. Stadia van verandering zijn beschreven door twee Amerikaanse psychologen: Prochaska en DiClemente.

1. VOORBESCHOUWING

In het eerste stadium zijn mensen zich niet bewust van het feit dat ze problemen hebben. Ze hebben daarom nog nooit serieus gedacht over verandering.

Andere mensen uit hun omgeving herkennen vaak wel dat er problemen zijn en dat verandering nodig is. De cliënt of zogenaamde probleemdrager is er dus van overtuigd dat hij geen persoonlijke problemen heeft, die tot verandering nopen.

Een ander (de partner, een vriend, ouders, werkgevers of hulpverleners) weet zeker dat er een probleem is.

Voorbeeld 1

Het lief van iemand kan dreigen om het uit te maken als hij / zij niet stopt met roken

Voorbeeld 2

Je kan als zoon of dochter wel vinden dat je verstandig omgaat met je cannabisgebruik.

Je ouders daarentegen vinden dat de kans tot juridische problemen of problemen op school toch wel groot worden en dat je gebruik dringend moet veranderen.

Er zijn een tweetal blokkades die de overgang van een stadium van voorbeschouwing naar overpeinzing kunnen belemmeren.

De eerste blokkade is een tekort aan geïntegreerde en geaccepteerde kennis t.a.v. de negatieve gevolgen van het probleemgedrag.

Bovengenoemde roker kan gelezen hebben dat het langdurig roken problemen kan veroorzaken, of hij kan een programma op TV gezien hebben dat een beschrijving gaf over de feiten van roken en kanker, maar hij veronderstelt dat dit hem niet zal overkomen. Iemand weet bijvoorbeeld dat "mensen" klachten kunnen krijgen als ze teveel drinken, maar het verband naar de persoonlijke situatie heeft men vaak nog niet gelegd.

MATERIAAL BEGELEIDER : 2.1

Gedurende dit stadium is er een gebrek aan geïntegreerde persoonlijke kennis over deze problemen.
Het bewust zijn van het hebben van problemen brengt vaak een daling in het gevoel van eigenwaarde met zich mee. Tegelijkertijd hebben mensen een ingebouwd beschermings-mechanisme dat hen beschermt tegen een te sterke daling van hun eigenwaarde. Dit betekent dat mensen de neiging hebben zichzelf te beschermen tegen het idee dat er problemen zijn. Immers, eens men beseft dat men een probleem heeft, zit men verveelt met het gevoel van eigenwaarde. Om die "deuk" aan te kunnen, is het meestal eerst nodig zijn eigenwaarde op te krikken.
Mensen hebben een soort ingebouwd verdedigingsmechanisme tegen het dalen van zelfachting en zelfredzaamheid.
Als een persoon in de voorbeschouwing iets wil veranderen, is dit niet het eigen gedrag, maar het gedrag van anderen.
Zo wil de probleemdrinker in het eerder genoemde voorbeeld dat zijn vrouw ophoudt met zeuren over zijn drinken.

2. OVERPEINZING

In dit stadium realiseert de cliënt zich dat er mogelijk persoonlijke problemen zouden kunnen zijn. Hij begint te denken over mogelijke wegen om van de problemen af te raken, maar hij heeft nog geen besluit genomen om te veranderen.

De grootste zorgen in dit stadium zijn de angst om iets prettigs te verliezen en de angst niet competent genoeg te zijn om de problemen op een adequate manier te kunnen oplossen.

De persoon denkt gedurende dit stadium als een ouderwetse tweezijdig gebalanceerde weegschaal. Aan de ene kant zijn er argumenten voor verandering, aan de andere kant zijn er argumenten om juist niet te veranderen.

Belemmeringen in de overgang van overpeinzing naar het volgende stadium van "besluitvorming" zijn:

- Een tekort aan bezorgdheid over de problemen (weten dat iets niet goed is, leidt niet automatisch tot bezorgdheid over deze feiten);
- De angst dat de prettige aspecten van de huidige status-quo zullen verdwijnen en dat er geen andere positieven voor in de plaats komen;
- De angst dat men niet in staat is om te veranderen (= een te laag niveau van competentie).

In dit stadium moet de cliënt een balans opmaken. Hij zal de kosten van de status-quo moeten overwegen tegen de voordelen van verandering, terwijl ook de kosten van verandering en de voordelen van de huidige situatie mee moeten overwogen worden.
Dit stadium eindigt in een toestand die zich het best laat omschrijven als **cognitieve dissonantie.**

Enerzijds beseft de persoon dat hij dingen doet die niet oké zijn, maar anderzijds meent hij dat hijzelf wel oké is.

MATERIAAL BEGELEIDER : 2.1

3. BESLUITVORMING

Dit is eigenlijk geen afzonderlijk stadium, maar de overgang van overpeinzing naar actieve verandering. In dit stadium slaat de weegschaal dus de facto door naar één kant.

Het is ook mogelijk dat iemand besluit om niet te veranderen. Op dit moment verlaat de cliënt de cirkel en komt weer in de fase van de voorbeschouwing. Hij is er immers van overtuigd dat hij geen problemen heeft, terwijl anderen dat wel vinden. Het besluit nemen om te veranderen is nog geen verandering. Sommigen lopen jaren met het besluit rond dat verandering noodzakelijk is, terwijl men nooit een poging doet om ergens verandering in te brengen.

De overgang van besluitvorming naar actieve verandering zorgt vaak ook voor een forse blokkade. Als iemand het besluit genomen heeft dat verandering nodig is, dan wordt het nodig om een veranderingsmethode te zoeken die aansluit bij de cliënt. Als de cliënt meent te ontdekken dat er geen veranderingsmethoden zijn die hem aanspreken om zijn doelen te bereiken, dan zal de cliënt nooit de stap naar actieve verandering kunnen zetten.

4. ACTIEVE VERANDERING

In dit stadium wijzigen mensen hun gedrag. Betrokkenen zijn actief bezig om hun gedrag te veranderen. Het kan dan gaan om een gedragsverandering die door de omgeving erg belangrijk wordt geacht, bijv. helemaal stoppen met drinken. Ook kan de betrokkene een verandering wensen, die door velen als triviaal gezien wordt, bijv. hij kan als doel hebben om niet voor meer dan 200 fr. per dag aan cannabis te besteden. Het gevoel van eigenwaarde, als er met verandering succes wordt geboekt, stijgt in dit stadium. De eerste successen geven de cliënt een nieuw gevoel van zelfredzaamheid. De cliënt verliest de angst om niet in staat te zijn wijzigingen aan te brengen in zijn gedrag. Gewoonlijk neemt het sociale systeem rond de cliënt de veranderingen waar en beoordeelt deze positief.

5. STABILISATIE

De cliënt probeert de veranderingen, die hij heeft meegemaakt, te stabiliseren. Hij probeert een terugval in het oude ongewilde gedrag te voorkomen. (Bijv. uitstapjes met vrienden naar Nederland, de vertrouwde cafés opzoeken na school,...). Gebruikers kunnen in dit stadium ook hulp gaan zoeken omdat ze bang zijn voor een terugval.

Gebruikers kunnen lang in dit stadium blijven, minstens zes maanden.

Als echter de vooringenomenheid met een mogelijke terugval verdwijnt en de cliënt zich niet langer identificeert met zijn vroegere probleemgedrag, dan "stapt" hij permanent uit de cirkel.

6. TERUGVAL

Wat is een terugval?

Onder een terugval wordt verstaan: een terugkeren naar het oude probleemgedrag. Het is niet zo maar een slippertje, maar een redelijk stabiel terugkeren naar de oude problematische gewoonten. Terugval resulteert gewoonlijk in het terugkeren naar het stadium van

overpeinzing. De cliënt zal na een aantal terugvalervaringen sceptischer worden over zijn mogelijkheden om te veranderen.
In het volgende overzicht wordt aangegeven hoe de verschillende stadia van verandering corresponderen met bepaalde taken van de hulpverlener.

7. CONCLUSIE

Veel hulpverleners gaan er vanuit dat de gebruikers die ze ontmoeten gemotiveerd zijn om te veranderen. Als ze niet gemotiveerd zijn, dan zouden ze dat eigenlijk moeten zijn gezien hun persoonlijke situatie. Daarom worden interventies gebruikt die van toepassing zijn op het stadium van actieve verandering.

Een consequentie hiervan is dat de gebruikers in een ander stadium geen adequate hulp krijgen.

Ook is het belangrijk te erkennen dat gebruikers in verschillende stadia van verandering kunnen zijn, met verschillende problemen. Het is daarom erg belangrijk dat de hulpverleners goed kunnen inschatten in welk stadium de gebruikers zijn. Bijv.: Een probleemdrinker mag in het stadium van overpeinzing zijn, in relatie tot zijn drinken, maar ook in een stadium van verandering zijn wat betreft zijn relatieproblemen.

Voorbeschouwing	Vergroot de twijfel, versterkt de cliënt zijn bewustzijn van zijn situatie, vergroot tegelijkertijd de cliënt zijn gevoel van eigenwaarde, zorg voor toestemming om verder te mogen praten met de cliënt.
Overpeinzing	Ontlok aan de cliënt redenen om te veranderen; vergroot het bewustzijn van de risico's van het niet-veranderen; vergroot de cliënt zijn bezorgdheid over zijn situatie en versterk het gevoel van competentie bij de cliënt.
Besluitvorming	Help de cliënt om de voor hem / haar beste beslissing te nemen; voorzie de cliënt van zoveel mogelijk objectieve informatie over zijn / haar situatie; zorg ook voor zoveel mogelijk objectieve informatie over de mogelijke veranderingsmethodes.
Actieve verandering	Help de cliënt om stappen te ondernemen in de richting van verandering.
Stabilisatie	Help de cliënt om strategieën te ontwikkelen om terugval te voorkomen.
Terugval	Help de cliënt om opnieuw het proces van overpeinzing, besluitvorming en actieve verandering aan te gaan zonder dat de cliënt "vast" komt te zitten of gedemoraliseerd raakt.

MATERIAAL CLIËNT: 2.1

Herkennen van stadia van verandering

Veranderen van haarstijl	Stadium van verandering
"Ik hou van mijn haar zoals het nu is." "Ik heb betere zaken om mijn geld aan uit te geven dan aan mijn haarstijl." "Mijn haarstijl bevalt mij en mijn hele leefstijl."	*voorbeschouwing* niet denkend aan verandering
"Misschien zou ik er beter uitzien als ik mijn haarstijl zou veranderen." "Ik ben mijn haarstijl beu zoals hij nu is." "Een verandering zou misschien niet slecht zijn."	*overpeinzing* denken over verandering
"Ik heb besloten om al mijn haar af te knippen." "Wat vind je van mijn nieuwe haarkleur?" "Ik heb een afspraak gemaakt bij de kapper."	*actieve verandering*
"Ik blijf nu bij mijn nieuwe haarstijl." "Ik denk dat mijn nieuwe haarstijl veel beter is."	*consolidatiefase*
"Het nam teveel tijd in beslag om er het mooi uitziet." "Ik herkende mezelf er niet meer in." "Ik laat het terug groeien."	*terugval*

MATERIAAL CLIËNT: 2.1

Herkennen van stadia van verandering

Veranderen van haarstijl	Veranderen van druggebruik	Stadium van verandering
"Ik hou van mijn haar zoals het nu is." "Ik heb beter zaken om mijn geld aan uit te geven dan aan mijn haarstijl." "Mijn haarstijl bevalt mij en mijn hele leefstijl."	"Ik denk niet dat ik teveel drugs gebruik." "Het veranderen van mijn druggebruik zou tijdsverspilling zijn." "Mijn druggebruik levert me geen problemen." "Ik zie de zin niet in om mijn druggebruik te veranderen."	*voorbeschouwing* niet denkend aan verandering
"Misschien zou ik er beter uitzien als ik mijn haarstijl zou veranderen." "Ik ben mijn haarstijl beu zoals hij nu is." "Een verandering zou misschien niet slecht zijn."	"Mijn druggebruik levert me soms wel eens problemen op." "Soms denk ik eraan dat ik beter zou stoppen." "Ik ervaar er nog wel plezier in, maar dat overweegt niet altijd meer."	*overpeinzing* denken over verandering
"Ik heb besloten om al mijn haar af te knippen." "Wat vind je van mijn nieuwe haarkleur?" "Ik heb een afspraak gemaakt bij de kapper."	"Ik probeer nu wat minder speed te gebruiken." "Ik drink niet meer." "Ik ga niet meer mee naar Nederland met vrienden."	*actieve verandering*
"Ik blijf nu bij mijn nieuwe haarstijl." "Ik denk dat mijn nieuwe haarstijl veel beter is."	"Ik ben al drie maanden drugvrij." "Ik deal al geruime tijd niet meer." "Het was moeilijk om te stoppen, maar nu gaat het wel."	*consolidatiefase*
"Het nam teveel tijd in beslag om er het mooi uitziet." "Ik herkende mezelf er niet meer in." "Ik laat het terug groeien."	"Ik voelde me oké tot op het feestje." "Ik werd angstig en slecht gezind zodat ik terug wilde gebruiken." "Ik zal opnieuw proberen met kerstmis."	*terugval*

OEFENING 2.1

Alternatieve oefening: Mijn eigen kleine gewoonten

MOTIVERING

Wijzelf herkennen hoogstwaarschijnlijk bij onszelf van die vervelende routinegewoonten waarop we kritiek krijgen die we graag willen afleren maar er nooit toe komen... . Altijd is er wel een reden om toch door te gaan. Denken we maar aan te laat komen, nagelbijten, veel koffie drinken, ongezond eten, ...

Vaak wordt van een druggebruiker gevraagd / geëist om met het gebruik/ misbruik/ verslaving te stoppen of om alleszins dit gedrag te veranderen.

Doelstellingen

- Ervaren hoe moeilijk veranderen is.
- Ervaren wat je allemaal doet om de ander te veranderen.
- Ervaren wat de reactie is op jouw interventie.
- Onderkennen van motieven die je wel of niet aanzetten tot veranderen.
- Inzicht krijgen in de mechanismen die hierin meespelen.

Materialen

Geen

Duur

30 minuten

Methode

De deelnemers vormen groepjes van 2. Eerst vertelt persoon A een vervelende gewoonte aan persoon B. Na 10 minuten worden de rollen omgedraaid. Daarna volgt een bespreking in grote groep.

1. Geef de volgende opdracht aan persoon A en persoon B:

Persoon A : Kies een gewoonte die je graag zou veranderen, maar die je tot nu toe nog niet veranderd hebt (bijv. teveel chocolade eten, op tijd gaan slapen, meer bewegen, enz. ...).

Persoon B : Luister en stimuleer persoon A om die gewoonte te veranderen.

OEFENING 2.1

2. Wissel de rollen om na 10 minuten.

3. Bespreek daarna in grote groep:

Persoon A

Wat is uw besluit NU?

Ben je geneigd te stoppen?
Zo ja, waarom kies je om te stoppen?

Ben je geneigd om je gewoonte verder te zetten?
Zo ja, waarom kies je om verder te doen?

Welke acties, vragen, opmerkingen van persoon B deden u neigen verder te doen?
Welke acties, vragen, opmerkingen van persoon B deden u neigen om te stoppen?

4. Leg tot slot de link met de cirkel van verandering.

OEFENING 2.2

2.2. Effecten en beloningen van druggebruik

Doelstellingen

1. Leren erkennen dat er een brede waaier van mogelijke redenen voor druggebruik bestaat
2. Leren erkennen dat persoonlijke voordelen en beloningen van druggebruik vergelijkbaar zijn met de voordelen en beloningen van andere oefeningen (bijv. sport of muziek)
3. Identificeren van individuele redenen voor druggebruik
4. Laten reflecteren over alternatieve manieren om aan individuele behoeften te voldoen

Materialen

Flip-over en stiften
Papier en pen voor de deelnemers

Duur

30 minuten

Methode

1. Leg de doelstelling van de oefening uit. Verdeel de flip-over in twee delen met sport aan de ene kant en drugs aan de andere kant.
2. Brainstorm met de hele groep over alle mogelijke redenen waarom mensen sporten met de klemtoon op de voordelen en de beloningen die men van sportoefeningen terugkrijgt.
3. Herhaal de brainstorm, maar dan toegepast op druggebruik. Let erop dat je alle bijdragen meetelt en betrek zowel de positieve en functionele redenen als de negatieve redenen.
4. Vraag de groep wat ze opmerken op de twee lijsten. Laat duidelijk de gelijkenis zien in motieven en menselijke noden tussen de twee oefeningen.
5. Bespreek ook de verschillen tussen de twee lijsten. Geef ook de verschillen aan in resultaten en de mogelijke risico's die bij elk van de oefeningen te pas komen.
6. Laat hen nadenken over volgende vragen bij het veranderen van hun druggebruik:
   - zoek eerst uit aan welke persoonlijke noden ze voldoen bij druggebruik
   - zoek alternatieve manieren om aan de persoonlijke noden te voldoen

OEFENING 2.2

7. Werk individueel en vraag de groepsleden om alle redenen neer te schrijven die ze zich kunnen bedenken voor hun eigen druggebruik met de focus op de voordelen en de beloningen die het druggebruik hen geeft.
8. Laat hen, afhankelijk van de tijd, in groepjes van twee werken en bespreken wat ze hiervan over hun eigen druggebruik geleerd hebben.
9. Selecteer enkele voordelen van de flip-over en laat de groep zoeken naar alternatieven om dezelfde voordelen te krijgen.

⇒ Ook bruikbaar bij individuele begeleiding via het presenteren van een lijst met mogelijke voordelen en beloningen van zowel sport als druggebruik.

Bemerkingen:

- De unieke invloed van bewustzijnsveranderende middelen kan een moeilijk te vervangen voordeel en beloning zijn waarvoor weinig alternatieven te bedenken zijn. (Suggestie: meditatie, drama, riskante sporten en bezigheden, seks en hobby's)
- Een mogelijkheid is te vragen of deze beloning niet kan vervangen worden door een combinatie van beloningen van andere oefeningen en of deze beloning afweegt tegenover de kosten.
- Sport als voorbeeld kan ook vervangen worden door andere vrijetijdsoefeningen.
- Indien de groep nogal zwaar gebruikt, kan het moeilijk worden voor hen om positieve elementen te bedenken die men kan ervaren in sportoefeningen, muziek beluisteren of andere vrijetijdsbezigheden.
- Het kan gemakkelijker zijn om de bespreking eerder op niveau van de **effecten** van druggebruik te voeren dan op het niveau van de redenen van gebruik. De effecten sluiten immers nauwer aan bij hun ervaringen.
- Dit geeft hen ook de gelegenheid om de positieve aspecten te vermelden.
- Riskant gebruikt hiervoor een stellingen en vraagspel (zie voorbeelden stellingenspel: oefening 2.9).
- Voor de doelgroep van Primavera blijkt een actievere werkvorm gewenst. De begeleiders zijn nog op zoek naar een competitief spelelement.

OEFENING 2.3

2.3. Welke drugs gebruiken we?

Doelstellingen

1. Gebruikte drugs van de deelnemers inventariseren
2. Openheid en herkenbaarheid creëren in de groep

Materialen

Geen

Duur

10 minuten

Methode

1. Leg de doelstelling van de oefening uit. Laat ieder (ook de begeleiders) individueel noteren welke drugs zij gebruiken of gebruikt hebben.
2. Brainstorm met de hele groep over alle legale en illegale drugs die ooit gebruikt werden door de groepsleden. Betrek ook middelen als thee, koffie, alcohol, tabak, medicatie. Inventariseer deze op een grote flap papier.
3. Maak duidelijk dat elk van ons in bepaalde omstandigheden en situaties wel eens drugs gebruikt.

⇒ ook individueel bruikbaar: Elk stelt een lijst op en vergelijkt.

Bemerkingen:

- Wees voorbereid op vragen over je eigen druggebruik en stel jezelf hierbij de vraag of je eigen gebruik ter sprake brengen een meerwaarde geeft aan het groepsgebeuren.
- De oefening wordt door sommigen als delicaat ervaren omdat het gevaar bestaat dat hierdoor eerder verschillen dan gelijkenissen in de groep gecreëerd worden. Er moet voldoende veiligheid zijn in de groep.
- Aan de hand van videomateriaal over verschillende producten kan je ook het eigen gebruik bespreekbaar stellen

OEFENING 2.4

2.4. Prijskaartje van mijn eigen druggebruik

Doelstellingen

1. Financiële kosten van druggebruik in kaart brengen
2. Relateren van de kosten van het druggebruik aan het eigen inkomen
3. Het verband bekijken tussen misdrijf om aan geld te geraken en het bedrag dat besteed wordt aan drugs
4. Laten beslissen hoeveel men kan besteden aan het kopen van drugs

Materialen

Schema's

Duur

30 minuten

Methode

1. Leg de doelstelling van de oefening uit. Herhaal opnieuw de afspraken over vertrouwelijkheid van informatie.
2. Deel het schema uit en leg uit op welke manier men het dient in te vullen. Vraag hen om het schema individueel in te vullen.

Bemerking:

Bij deze oefening is het interessant om 'drugs' in zijn ruimere betekenis te gebruiken, en om dus ook het gebruik van alcohol, tabak en eventueel medicatie mee op te nemen in het prijskaartje.

3. Verdeel de groepen in groepjes van twee en vraag ze volgende vragen te bespreken:
   - Kan ik mijn huidig niveau van druggebruik betalen?
   - Kan ik het bedrag voor drugs ook verkrijgen op legale gronden?
   - Waar ging het geld dat ik nu aan drugs besteed vroeger naartoe?
   - Als ik het geld niet zou gebruiken voor drugs, waaraan zou ik het besteden?

OEFENING 2.4

4. Breng de grote groep bijeen en doe een rondvraag:
   - Wat heb ik geleerd uit deze oefening?
   - Als ik het geld niet zou gebruiken voor drugs, waaraan zou ik het besteden?

⇒ ook individueel bruikbaar

Bemerkingen:

- Interessant om op de hoogte te zijn van de huidige straatprijzen.
- Bij grote verschillen is het interessant om met deze persoon individueel de korte en lange termijngevolgen te bekijken voor de persoon en zijn omgeving.
- Deze oefening kan ook in een intakegesprek worden overlopen om de dealproblematiek in te schatten.
- Bij deze oefening kan je ongewild informatie te horen krijgen die je als begeleider misschien liever niet wil weten (bijv. over dealen).

MATERIAAL CLIËNT : 2.4

Prijskaartje van mijn eigen druggebruik

1. Noteer hieronder alle drugs (ook tabak, alcohol en medicatie) die je de laatste week gebruikt hebt. Start vanaf vandaag en ga zo terug naar de vorige dagen.
2. Noteer de hoeveelheid die je gebruikt hebt van elke drug.
3. Noteer het bedrag dat je aan elke drug hebt uitgegeven.
4. Bereken het totaalbedrag dat je hebt uitbesteed aan drugs deze week

DAG	GEBRUIKTE DRUGS	HOEVEELHEID	BEDRAG
zaterdag			
zondag			
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			

TOTAAL uitgegeven weekbedrag aan druggebruik:

MATERIAAL CLIËNT : 2.4

Prijskaartje van mijn eigen druggebruik

INKOMEN	PER WEEK	UITGAVEN	PER WEEK
Loon Uitkering ...		Huur Eten en winkelen Vervoer Benzine Telefoon Verzekeringen Kledij Leningen Onderhoud Boetes Water en elektriciteit Druggebruik	
Totale inkomen per week		**Totale uitgaven per week**	

1. Kan ik op iets besparen?
2. Heb ik teveel geld uitgegeven aan iets?
3. Hoeveel drugs kan ik me veroorloven?

OEFENING 2.5

2.5. Druggebruik en regelovertreding

Doelstellingen

1. Verband leren leggen tussen druggebruik en regelovertreding
2. Verschillende manieren leren erkennen waarop druggebruik en criminaliteit kunnen gelinkt zijn

Materialen

Werkblad en schema

Duur

30 tot 45 minuten

Methode

1. Leg de doelstelling van de oefening uit. Herhaal opnieuw de afspraken over vertrouwelijkheid van informatie.
2. Geef aan de hand van het werkblad meer uitleg over de manieren waarop druggebruik en criminaliteit met elkaar kunnen gelinkt zijn. Vraag aan de groepsleden of ze voorbeelden kennen van elk van de soorten verbanden.
3. Laat het schema individueel invullen.
4. Vraag in grote groep wat ieder geleerd heeft over die verbanden en over het verband tussen hun gebruik en hun misdrijven.
5. Bespreek in groep op welke manier hun druggebruik tot problemen kan leiden in de toekomst.

⇒ ook bruikbaar op individueel niveau en bruikbaar in eerste fase van programma

OEFENING 2.5

Bemerkingen:

- Het is belangrijk om bij deze oefening zeer duidelijk te zijn over je positie tegenover vertrouwelijke informatie over eerdere misdrijven waarvoor de deelnemers nu niet bestraft zijn.
- Bij deze oefening kunnen gevoelens van schuld en schaamte naar boven komen die je als begeleider moet kunnen opvangen.
- Deze oefening is niet evident om te gebruiken voor een groep van experimenterende gebruikers, bijvoorbeeld een groep die vanuit een schoolsituatie werd doorgestuurd. Eventueel kan je hiervoor het tweede schema gebruiken van 'drugs en mijn eigen regelovertreding'.

MATERIAAL CLIËNT : 2.5

Mogelijke verbanden tussen druggebruik en regelovertreding

1. **Druggebruik is het misdrijf op zich.**
2. **Druggebruik verandert het gedrag.**
   (bijv. drempelverlagend, andere opvattingen over misdrijf)
3. **Druggebruik leidt tot problemen die leiden tot criminaliteit.**
   (bijv. problemen als ruzie met vrienden, partner of familie kunnen leiden tot regelovertreding en criminaliteit)
4. **De context van druggebruik leidt tot criminaliteit.**
   (bijv. misdrijven in cafés, ontmoeten van vrienden die ook misdrijven plannen)
5. **Criminaliteit stimuleert druggebruik.**
   (bijv. stelen van drugs, geld dat men verdient via misdrijven om aan druggebruik te spenderen)
6. **Onderliggende problemen leiden tot druggebruik en criminaliteit.**
   (bijv. ongelukkige thuissituatie)
7. **Druggebruik komt voor na een misdrijf.**
   (bijv. om te vieren of te kalmeren of om met de schuld om te gaan)
8. **Druggebruik is een excuus voor criminaliteit.**
   (bijv. 'ik was er niet helemaal bij toen ik het misdrijf pleegde')
9. **Druggebruik verhoogt de kans op arrestatie.**
   (bijv. door nonchalantie)
10. **Druggebruik verlaagt criminaliteit.**
    (bijv. door niet meer in staat te zijn, druggebruik mildert hevige gevoelens)
11. **Druggebruik en criminaliteit staan niet in verband met elkaar.**

Uit: Mc. Murran (1992) Young Offenders and alcohol: What do we know about it? Paper presented at Tacade Conference, Young Offenders and Alcohol, Strategy and Services, sept. '92.

MATERIAAL CLIËNT : 2.5

Druggebruik en mijn eigen regelovertreding

Deze vragen helpen om je te laten nadenken over hoe je druggebruik gerelateerd zou kunnen zijn met misdrijven in het verleden en op welke manier je druggebruik voor verdere gerechtelijke problemen zou kunnen zorgen. Duid aan welke kolom je eigen gedrag het best beschrijft.

	Akkoord	Niet akkoord	Niet zeker/ weet niet
Ik ben veroordeeld voor drugmisdrijf: bezit, dealen, bevoorraden.			
Wanneer ik effectief drugs gebruik, voel ik dat aan als een misdrijf.			
Mijn druggebruik heeft mijn gedrag zo veranderd dat ik ben beginnen misdrijven plegen (bijv. meer gewelddadig, niet nadenken, rondhangen).			
Mijn druggebruik heeft tot problemen geleid waardoor ik ben beginnen misdrijven plegen (bijv. teveel uitgeven, conflicten, verlies job).			
De plaatsen waar ik drugs gebruik hebben mij tot misdrijven geleid (bijv. in cafés).			
De mensen waarbij ik ben wanneer ik drugs gebruik, hebben mij tot het plegen van een misdrijf geleid (bijv. willen meedoen).			
Ik werd verplicht een misdrijf te plegen om mijn eigen gebruik te bekostigen (bijv. stelen van drugs of geld om drugs te kopen).			
Ik gebruik drugs om andere problemen in mijn leven aan te kunnen (om met relaties en gevoelens om te gaan).			
Na een misdrijf gebruik ik meestal drugs.			
Ik zou geen misdrijf gepleegd hebben als het niet voor drugs was.			

MATERIAAL CLIËNT : 2.5

Wanneer ik drugs gebruik voel ik me niet als iemand die een misdrijf pleegt.			
Er is geen link tussen mijn druggebruik en mijn misdrijven.			
Als ik niet onder invloed was, zou ik niet opgepakt zijn.			

Bekijk je lijst eens opnieuw. Heeft dit geholpen om uit te maken of je druggebruik iets te maken heeft met je misdrijven? Wat met de toekomst? Hoe kunnen drugs je in de toekomst nog problemen opleveren?

OEFENING 2.6

2.6. Voor- en nadelen van druggebruik

Doelstellingen

1. Identificeren van voor- en nadelen van druggebruik, zowel op korte als op lange termijn
2. Verhogen van individuele motivatie om druggebruik te veranderen of verhogen van bewustzijn om een keuze te maken
3. Leren erkennen dat er kosten en baten zijn aan druggebruik

Materialen

Werkblad

Duur

15 minuten

Methode

1. Leg de doelstelling uit van de oefening. Leg de nadruk op het feit dat iedereen zelf de verantwoordelijkheid heeft over zijn eigen druggebruik. De beslissing om door te gaan met gebruik, om te stoppen met gebruik kan enkel genomen worden door de gebruiker zelf.
2. Introduceer de oefening door mee te geven dat men eerst moet denken over de voor- en nadelen van druggebruik om het eigen druggebruik beter te begrijpen.
3. Aan de ene kant kunnen er goede, bruikbare en positieve elementen zijn aan druggebruik, aan de andere kant kunnen er ook negatieve consequenties en risico's zijn van druggebruik.
4. Noteer 'positief' en 'negatief' als hoofding op een flip-over. Brainstorm hierover met de ganse groep.
5. Laat de groep opmerkingen geven bij de lijst. Leg de klemtoon op de opmerkingen over de risico's en mogelijke nadelige gevolgen van druggebruik. Positieve elementen zijn meestal krachtig, op korte termijn, positief en gericht op het zelf.
6. Negatieve elementen zijn eerder lange termijnaspecten, negatieve en schadelijke gevolgen.

OEFENING 2.6

7. Deel het werkblad uit. Werk individueel en vraag aan de deelnemers om voor- en nadelen van hun eigen druggebruik te formuleren, zowel op korte als op lange termijn.

8. Vraag aan de groep wat ze geleerd heeft van deze oefening. Zorg ervoor dat iedereen aan het woord komt.

9. Vraag dan om eigen redenen op te schrijven voor zichzelf om te stoppen of door te gaan met druggebruik.

⇒ Ook bruikbaar in individueel werk.

Bemerkingen:

- Deze oefening is bedoeld om te gebruiken bij het begin van het programma, omdat ze bruikbaar is om de motivatie tot veranderen te verhogen.
- Ze is vooral bruikbaar in groepswerk bij personen in de voorbeschouwings- en overpeinzingsfase. Ze kan ook op het einde gebruikt worden om de motivatie van personen te verhogen die actief aan het veranderen zijn.
- Primavera probeert voor haar doelgroep wat competitie in deze oefening te steken. Een idee is de groep in twee te verdelen. Groep 1 zoekt de voordelen van druggebruik, groep 2 de nadelen, waarbij nadien beide groepen mekaar moeten proberen te overtuigen van hun gelijk. Deze werkvorm staat nog niet op punt (groep 2 kan zich benadeeld voelen: Het zal gemakkelijker zijn de voordelen dan wel de nadelen van druggebruik te zien).

MATERIAAL CLIËNT : 2.6

Positieve en negatieve elementen van mijn eigen druggebruik

Tijd	Aard	Positieve elementen	Negatieve elementen
Korte termijn (nu, volgende week, volgende maand)	**Fysisch**		
	Psychisch		
	Sociaal		
Lange Termijn (in de toekomst, volgend jaar, later)	**Fysisch**		
	Psychisch		
	Sociaal		

OEFENING 2.7

2.7. Terugblik in muziek

Doelstellingen

1. Proces van reflectie op luchtige manier aanbrengen
2. Terugblikken op het verleden door na te gaan wat er gebeurde toen bepaalde songs populair waren

Materialen

Cassettes en cassetterecorder

Duur

30 minuten

Methode

1. Selecteer 6 liedjes waarvan je denkt dat de deelnemers ze zullen herkennen. Maak een keuze uit volgende jaren:

   - dit jaar
   - 1992
   - 1990
   - 1985
   - 1980
   - 1975

   Variant: *Je kan ook aan elk groepslid vragen om één liedje uit te kiezen gerelateerd aan een specifiek en ander jaartal.*

2. Leg de doelstelling uit van de oefening. Vraag of iemand een liedje kan aangeven dat dadelijk herinneringen oproept. Nodig hen uit om de ervaringen uit te wisselen.
3. Speel elk van de liedjes en vraag hen te raden van welk jaar ze zijn.

OEFENING 2.7

4. Werk dan individueel en vraag eenieder om na te denken en bij elk jaartal een antwoord te formuleren op de volgende vragen:
   - Waar leefde ik toen en met wie?
   - Wat hield me bezig toen?
   - Welk genotsmiddel gebruikte ik toen?
   - Wie waren belangrijke mensen in mijn leven?
   - Wat weet ik nog het meest van dat jaar?

Wijs erop dat de antwoorden niet volledig hoeven te zijn. De antwoorden zijn ook persoonlijk en hoeven niet gedeeld te worden.

5. Vraag aan elke deelnemer om iemand uit te kiezen om uit te wisselen wat ze uit deze oefening geleerd hebben. Herinner de groepsleden aan de afspraken over vertrouwelijkheid en laat hen eerst nadenken wat ze aan anderen meedelen.
6. Eindig met een rondvraag over wat ze geleerd hebben van deze oefening. Leg de nadruk op het feit dat verandering mogelijk is en dat men controle kan krijgen over het eigen leven. Wijs erop dat de levensloop van gebruikers niet vaststaat of statisch is, maar in de toekomst kan veranderen als ze dat willen.

⇒ De oefening is ook individueel bruikbaar. Het kan wel aangewezen zijn om eerst in het algemeen over het jaartal te spreken in termen van wereldnieuws en gebeurtenissen vooraleer je focust op het leven van de persoon zelf. Je kan ook vragen of de persoon zelf enkele liedjes wil verzamelen en jou laten raden uit welk jaartal het stamt.

Bemerkingen:

- Het is van belang om een bredere waaier van genres aan te bieden die aanleunen bij de culturele achtergrond van de groep, bijv. soul, punk, reggae, acid house,... .
- Een alternatief voor muziek kan zijn het selecteren van posters, foto's en krantenknipsels over beroemde druggebruikers in bepaalde jaren. Een vraag kan dan zijn welke drugs zij gebruikten en of zij toen ook met druggebruik bezig waren.
- De reikwijdte van de periode waaruit je liedjes selecteert of laat selecteren is afhankelijk van de gebruikersgeschiedenis van je doelgroep!
- Deze oefening blijkt tevens een goede manier om over verandering in de vrijetijdsbesteding te praten.

OEFENING 2.8

2.8. Druggebruik in kaart

Doelstellingen

Reflecteren op eigen carrière als druggebruiker en identificeren van belangrijke stadia en levensgebeurtenissen.

Materialen

Grote papieren en kleurstiften voor elke persoon
Ruimte om individueel te werken

Duur

30 -60 minuten

Methode

1. Leg de doelstelling uit van de oefening. Leg de nadruk op het feit dat druggebruik niet statisch is, permanent of onomkeerbaar.
   'We zijn geen geboren druggebruikers en ons huidig drugpatroon heeft zich ontwikkeld over de tijd. In het denken over je toekomst en hoe je het graag zou hebben, kan het helpen om even stil te staan bij hoe je geraakt bent waar je nu bent.'
2. Leg de nadruk op het feit dat het belangrijkste doel zelfreflectie is en dat je hiervoor *eerst* individueel nadenkt. Nadien zal er gelegenheid zijn tot uitwisseling.
3. Leg uit hoe je een drugkaart kan tekenen. Vergelijk het met een autoroutekaart. 'Teken een map van je huidig druggebruik tot nu toe. Teken een begin. Duidt zowel de goede plaatsen aan die je bezocht hebt (positieve ervaringen en personen en plaatsen hiermee geassocieerd) als de hindernissen, omleidingen, doodlopende straten en wegenwerken (slechte ervaringen en gebeurtenissen en plaatsen en personen hiermee geassocieerd). Deze kunnen getekend worden, symbolisch voorgesteld worden of gewoon geschreven op papier.'
   Zeg hen hierbij dat ze hiervoor geen tekentalenten hoeven te zijn.

Elk persoon zou zichzelf hierbij volgende vragen moeten stellen:

- Wat heeft mijn druggebruik beïnvloed?
- Wie of wat heeft het meeste invloed gehad?
- Op welke manier hebben levensgebeurtenissen mijn druggebruik beïnvloed? (bijv. ouders, school, ziekte, vrienden, ...)
- Wat heb ik over mijn druggebruik geleerd dat mij kan helpen in de toekomst?

OEFENING 2.8

3. Deel het papier uit en vraag de deelnemers om een eigen plekje uit te kiezen. Geef hen een halfuur de tijd om hun eigen drugkaart uit te tekenen.

4. Breng de groep terug samen en doe en rondvraag ' Eén ding dat ik vanuit mijn eigen kaart geleerd heb is... '.
   Ze hoeven hierop niet allemaal te antwoorden. Vrijwilligers die graag hun tekening toelichten, krijgen hiervoor de kans.

⇒ zeker bruikbaar in individueel werk

Bemerkingen:

- Deze oefening nodigt uit tot persoonlijke reflectie op hun leven. Ze kan zowel pijnlijke als leuke herinneringen oproepen en kan dus leiden tot sterke emotionele reacties. Het kan daarom aangewezen zijn om de oefening te laten volgen door een luchtige oefening die beperkt is qua introspectie.
- Praktijkervaringen leren dat deze oefening voor sommigen te abstract is. Niet iedereen heeft de mogelijkheden om in beeldspraak te denken.
- Een variant op deze oefening is de levenslijn van genotmiddelen (zie volgende blz.), een gelijkaardige oefening die in het kader van drugpreventie in de klas uitnodigt tot persoonlijke reflectie. Sommige begeleiders geven aan deze oefening de voorkeur.
- Deze oefening kan aanzetten tot denken op langere termijn en kan als dusdanig dan ook gekoppeld worden in de laatste sessie van een cursus bij de bevraging: "Wat verder na deze cursus?".

OEFENING 2.8

Alternatieve oefening: Mijn levenslijn van genotsmiddelen

Doelstellingen

De jongeren laten stilstaan bij hun gebruik van genotsmiddelen. Door hen te laten denken over hun vroeger gebruik, hun huidig gebruik en hun gebruik in de toekomst, wordt een aanzet gegeven voor de jongeren om op langere termijn te denken.

Materialen

Stiften met verschillende kleuren, kopies van de grafiek

Duur

30 minuten

Methode

1. Vraag de deelnemers om bij elke aangegeven leeftijd (de leeftijdcategorie van de betreffende groep wordt door de begeleider ingevuld) aan te duiden hoe regelmatig zij een bepaald genotsmiddel gebruikten. Voor elk genotsmiddel kan een bepaalde kleur gebruikt worden. Begin met roken, alcohol, bepaalde medicatie zoals bijv. pijnstillers,... en vraag dan ook hun regelmaat van gebruik aan te duiden voor cannabis en XTC.
2. Laat hen vervolgens een lijn tekenen tussen de verschillende punten. Zo verschijnt hun levenslijn en kunnen ze zien hoe hun gebruik van genotsmiddelen over de jaren heen geëvolueerd is.
3. Vraag hen ook de lijn door te trekken tot 50 jaar. Zo worden de deelnemers verplicht na te denken over hoe ze zichzelf zien evolueren in de toekomst.
4. Nadien kan je hen de volgende gegevens laten uitwisselen met de anderen:
   - Welke gelijkenissen vind je in elkaars levenslijn van genotsmiddelen?
   - Welke verschillen vind je in elkaars levenslijn van genotsmiddelen?
   - Zijn er verklaringen voor bepaalde evoluties?
   - Wie heeft deze veranderingen bepaald?
   - Waarom zien ze zichzelf verminderen of vermeerderen in gebruik?
   - Waarom wordt er door sommigen gekozen bepaalde genotsmiddelen niet te gebruiken?

OEFENING 2.8

Een tweede mogelijkheid is werken in kolommen zodat meerdere items kunnen worden bevraagd. Deze items kunnen zijn: producten, regelmaat, belangrijke anderen, belangrijke ervaringen, schoolcarrière, ... De gegevens kunnen in de kolommen worden ingevuld. Het aantal items hangt af van de mogelijkheden van de groep. Men kan de deelnemers zelf verbanden laten zoeken. Deze levenslijn is algemeen en niet primair gelinkt aan druggebruik.

MATERIAAL CLIËNT : 2.8

Mijn levenslijn van genotsmiddelen

Regelmaat

zelden 1 of 2 x per jaar

1 x per maand

1 x per week

enkele keren per week

1 x per dag

aantal keren per dag

Leeftijd

MATERIAAL CLIËNT : 2.8

Algemene levenslijn

Leeftijd	Belangrijke anderen	Belangrijke ervaringen	School-carrière	Producten	Regelmaat

OEFENING 2.9

2.9. Drugs en mijn eigen waarden

Doelstellingen

1. Uitwisselen en uitklaren van houdingen en waarden over druggebruik
2. Verkennen van relatie tussen druggebruik van de deelnemers en hun regelovertredend gedrag

Materialen

Ruimte om aan twee kanten van het lokaal te kunnen staan.

Duur

30 minuten per continuüm

Methode

1. De deelnemers worden gevraagd om stelling in te nemen tegenover onderstaande items. Aan de hand hiervan kan een uitwisseling van meningen tot stand komen waardoor de deelnemers ook zicht krijgen op een bredere waaier van alternatieve visies. Op die manier leren ze zich realiseren dat de meeste thema's niet ofwel goed of fout zijn of zwart of wit.

   Selecteer eerst een item waarvan je denkt dat er veel discussie en uiteenlopende meningen over bestaat of waarover er alvast ambivalentie bestaat.

   Laat de deelnemers hiertegenover een plaats innemen op het continuüm.

<u>Mogelijke thema's</u>:

Alle drugs moeten gelegaliseerd worden ....Alle drugs moeten verboden worden

Drugs zijn niet schadelijk..Drugs zijn schadelijk

Mijn druggebruik is gerelateerd aan misdrijf ....Mijn druggebruik is niet gerelateerd aan misdrijf

Ik wil stoppen met druggebruik .... Ik wil niet stoppen met druggebruik

Ik wil mijn druggebruik niet veranderen .... Ik wil mijn druggebruik veranderen

Mijn druggebruik en mijn problemen op school hebben met elkaar te maken ....Mijn druggebruik en mijn problemen op school hebben niet met elkaar te maken

Ik kan mij amuseren zonder drugs te gebruiken wanneer ik uitga...Ik kan mij niet amuseren zonder drugs te gebruiken wanneer ik uitga

OEFENING 2.9

2. Leg de doelstelling van de oefening uit. Leg uit dat je eerst twee extreme meningen zal voorlezen en nodig elke persoon uit om positie te nemen op een imaginaire lijn tussen twee uithoeken van de kamer. Je kan deze lijn ook concreet maken aan de hand van een touw of de verschillende posities laten aangeven met bijvoorbeeld de schoenen van de deelnemers. Geef aan dat er een verschil bestaat tussen een mening hebben en zich er al dan niet naar gedragen. Maak in uw opdracht duidelijk dat het gaat over hoe je over iets denkt. Nadien kan eventueel bevraagd worden of er een verschil is met het eigen gedrag (zie: uitbreiding).
3. Zeg hen welke kant van de kamer welke visie vertegenwoordigt. Leg de nadruk op het feit dat elke persoon op zich een positie inneemt op deze lijn die het best zijn eigen mening weerspiegelt aangaande dit thema. Er zijn geen juiste of foute posities. Niemand kan juist in het midden gaan staan, want het is zelden zo dat men zich in realiteit in een middenpositie begeeft.
4. Vraag de deelnemers om positie in te nemen. Neem zelf ook deel als begeleider. Vraag nadien waarom ze juist op die plaats zijn gaan staan. Deelnemers mogen enkel spreken als ze effectief positie hebben ingenomen.
5. Geef na de discussie de gelegenheid om te veranderen van plaats. Vraag ook of iemand het gevoel heeft iemand anders te moeten verplaatsen omdat ze fout zijn.

UITBREIDING

1. Link met het eigen gedrag

Na het uitklaren van elkaars meningen en waarden, kan je vragen om opnieuw positie in te nemen voor wat betreft hun huidig gedrag tegenover dit thema (bijv. i.p.v. "Ik wil mijn gedrag veranderen" : "ik ben mijn gedrag aan het veranderen").

Op die manier kan je hen per twee (persoon die dichtbij staat) een gesprek laten voeren over het al dan niet overeenkomen van hun waarden en meningen en hun gedrag.

Bespreek nadien in grote groep de relatie tussen waarden en meningen én gedrag.

2. Andermans opinies in rekening brengen

Vraag de deelnemers om positie in te nemen op het continuüm naargelang ze denken hoe een bepaalde persoon hierover denkt. Kies personen of groepen uit die belangrijk zijn voor de deelnemers.

Bijvoorbeeld :ouders, partner, familie, beste vriend, politie, slachtoffer van hun laatste misdrijf, rechter, favoriete sportster, favoriete zanger, ...

OEFENING 2.9

Vraag aandacht voor het feit dat hun eigen waarden sterk kunnen verschillen met de waarden van anderen. Vraag aan de grote groep hoe ze zich voelen tegenover mensen die een andere mening of andere waarden hebben dan de hunne ?
Je kan ook vragen waar belangrijke anderen hen zouden plaatsen op het continuüm. Hierbij hoeft niet geverbaliseerd te worden. Deze variant laat toe te checken of de sociale representaties kloppen. Voor sommigen is deze variant echter te moeilijk.
Evenzeer kan gevraagd worden waar de deelnemers denken dat de begeleider hen zou plaatsen.
Deze variant kan interessant zijn in een fase van elkaar leren kennen en dus bruikbaar op een ander moment. De toetsing kan - in tegenstelling tot de vorige variant - in de groep zelf gebeuren, in de mate dat het belangrijk is dat de deelnemers hier een antwoord op krijgen. Alles hangt uiteraard af van de doelstelling die je met de oefening en/of de varianten beoogt.

⇒ Deze oefening is NIET bruikbaar in individuele begeleiding, aangezien men te weinig andere visies te horen krijgt.

Bemerkingen:

- Een zeer bruikbare oefening die kan leiden tot een boeiende uitwisseling van verschillende meningen. Dergelijke uitwisseling wordt door de deelnemers als positief ervaren.
- Sommige begeleiders vinden het belangrijk bij deze oefening zelf te participeren. De begeleider deelt zijn waarden en meningen, maar legt ze niet op aan de deelnemers en geeft ze niet meer gewicht dan andere meningen. Afhankelijk van de draagkracht en de evolutie van de groepsleden kan de begeleider zich permitteren een bedreigender positie in te nemen.
- Voor teruggetrokken groepsleden geeft deze oefening de gelegenheid zich, zonder zich te moeten verbaliseren, toch te tonen. Hierdoor voelen zij zich meer betrokken.
- Deze oefening creëert en benadrukt interindividuele verschillen en vraagt tolerantie en aanvaarding van andermans visie. Vooral in groepen met verschillend geslacht, ras of niveau dien je dit principe te benadrukken.
- Zoals reeds aangegeven leent deze oefening zich voor meerdere doelstellingen en kan zij ook op andere momenten in de cyclus worden ingevoegd. Op Primavera heeft men de ervaring dat dergelijke waardenoefeningen vaak in het begin van een sessie goed bruikbaar zijn als opwarmer (niet als allereerste oefening van een cyclus). Je krijgt als dusdanig als begeleider ook beter zicht op wie er in de groep zit. In deze context is de variant met de gedragsconfrontatie niet aangewezen.
- Op Primavera wordt het stellingenspel in drie werkvormen toegepast met een gradatie in diepgang van de bespreking. Bij iedere werkvorm horen stellingen die zich er het best voor lenen. Zie: Stellingenspel: diverse werkvormen met opbouw wat betreft diepgang.

OEFENING 2.9

Stellingenspel: diverse werkvormen met opbouw wat betreft diepgang

Algemene doelstelling:
Meningen en discussie uitlokken aan de hand van een stellingenspel. OP deze manier kunnen de jongeren ontdekken dat er verschillende meningen m.b.t. deze topics bestaan, dat deze meningen gestaafd worden met verschillende argumenten(MMM) en bovendien (eventueel) dat er nog een grotere verscheidenheid aan meningen bestaat tussen verschillende generaties.
Belangrijk is hierbij te benadrukken dat er geen juiste of foute antwoorden zijn. Het durven geven van een eigen mening wordt aangemoedigd en zal later in het spel steeds bekrachtigd worden (zeker als men als enkeling een bepaalde positie inneemt tegenover de groepsgenoten.

Werkvorm 1:
De deelnemers moeten zich positioneren op stoelen. Twee rijen stoelen staan tegenover elkaar: van pro tot pro-pro en van contra tot contra-contra. Nadat ze gaan zitten zijn, wordt hun argumentatie besproken. Hierbij wordt gevraagd waarom die bepaalde positie wordt ingenomen.
Stellingen:
- Drugs zijn niet schadelijk
- Iedereen gebruikt drugs
- Er is iets verkeerd met jongeren die drugs gebruiken
- Alcoholgebruik vormt waarschijnlijk een groter probleem voor jongeren dan illegaal druggebruik

Deze zwart-wit stellingen zijn weinig bedreigend. Het belang ligt in het zich bekrachtigd voelen van het uiten van de eigen mening.

Werkvorm 2:
De jongeren worden ingedeeld in kleinere groepjes om de stellingen te bespreken.
Stellingen:
- Alle drugs moeten gelegaliseerd worden
- Jongeren gebruiken vaak drugs om erbij te horen
- Jongeren gebruiken nauwelijks drugs op school, ze praten er enkel over en scheppen ermee op
- Drugdealers houden geen rekening met de gevolgen van hun verkoop

Deze stellingen zitten al dichter op het vel van de jongeren. Vandaar de bespreking in kleinere groep.

OEFENING 2.9

Werkvorm 3:
Kringgesprek
Stellingen:

- Ik wil mijn druggebruik veranderen
- Ouders hebben het recht te weten of hun kinderen drugs gebruiken, of waar hun kinderen mee bezig zijn
- Leerkrachten, PMS, MST en directie moeten zich niet bemoeien met het druggebruik van hun leerlingen
- Experimenteren is eigen aan jongeren
- Jongeren die frequent drugs gebruiken hebben geen andere vrije tijdsbesteding

Deze bespreking gaat verder dan louter een meningsuiting en kent de meeste diepgang.

OEFENING 2.10

2.10. Redenen voor verder gebruik en redenen om te stoppen

Doelstellingen

1. Identificeren van redenen om door te gaan, te veranderen of te stoppen met gebruik
2. Uitklaren van individuele motieven om door te gaan of te stoppen met druggebruik

Materialen

Werkblad

Duur

45 minuten

Methode

1. Leg de doelstelling uit van de oefening. Leg de nadruk op ieders verantwoordelijkheid voor haar / zijn eigen druggebruik. Het besluit om te stoppen, te veranderen of te blijven gebruiken gebeurt enkel door de persoon zelf.
2. Introduceer de oefening door aan te geven dat men eerst alle argumenten voor of tegen verandering dient uit te klaren vooraleer een beslissing te nemen over het eigen gebruik.
3. Teken het schema van het werkblad op een grote flip-over. Brainstorm met de grote groep over alle mogelijke redenen die men kan bedenken om te blijven gebruiken of te stoppen. Dit kunnen redenen zijn op vlak van gevoelens, sociale, financiële en legale redenen.
   Brainstorm eerst over de redenen om te blijven gebruiken. Geef bijkomende suggesties vanop het bijgevoegde werkblad voor de begeleider. Beklemtoon de mogelijke redenen om te stoppen.
4. Vraag bij de deelnemers naar opmerkingen op de lijst. Versterk de opmerkingen die redenen om te stoppen ondersteunen. Duid op verschillen tussen de twee soorten redenen. Redenen voor blijvend gebruik zullen eerder krachtig zijn, positief en op het zelf gericht, op onmiddellijke sensatie en het zoeken naar plezier, gerelateerd aan opwinding en het nemen van risico's. Redenen om te stoppen zullen eerder negatieve en schadelijke gevolgen zijn en gevolgen op lange termijn.

OEFENING 2.10

5. Deel het werkblad uit. Werk individueel en vraag de personen om hun eigen persoonlijke redenen te noteren om te blijven gebruiken of om hun gebruik te veranderen.
6. Vraag aan de ganse groep wat ze geleerd hebben uit deze oefening. Zorg dat iedereen aan bod komt.

⇒ Dezelfde oefening met dezelfde stappen is bruikbaar in individuele setting.

Bemerkingen:

- Deze oefening is erg bruikbaar in het motiveren van deelnemers om te veranderen. Bij het individueel werken vormt dit een onderdeel van motiverende gespreksvoering. Bij het groepswerk is ze bruikbaar voor personen in de voorbeschouwings- en overpeinzingsfase. Ze kan ook gebruikt worden voor personen die hun gebruik actief veranderen.
- Men kan zich hierbij de vraag stellen of de begeleider aan deze oefening moet participeren. Sommige begeleiders laten dit afhangen van de groep. Het kan bijvoorbeeld op een bepaald moment opportuun zijn advocaat van de duivel te spelen of dingen uit te lokken. Om sociaal wenselijk gedrag niet in de hand te werken, is het wel aangewezen als laatste aan de beurt te komen.
- Wees er u van bewust dat de jongeren veel last hebben van de buitenwereld en er liever niet willen aan denken. In hun ogen zijn de voordelen van gebruik groter omdat ze constant de last wegduwen. Het is daarom belangrijk niet alleen naar individuele motieven te kijken maar deze ruimer open te trekken.
- Hoe de balans overhelt, zal voor een groot deel afhangen hoe de deelnemers zich op het moment voelen. Interessant is ook te bevragen of er een verschil is in de motieven tussen nu en bijvoorbeeld twee maanden geleden en te vragen hoe zij volgende maand of volgend jaar hierover zullen denken (analoog met de levenslijn zou je het denken in toekomstperspectief kunnen doortrekken tot 50 jaar). Het wordt immers een ander verhaal als je de geschiedenis van vroeger doortrekt.
- Voor sommige groepen is deze oefening te statisch. Men kan de kolommen eventueel visualiseren met een weegschaal waarin de diverse motieven in de linker- of rechterschaal worden geplaatst.
- Het schema kan je ook in het begin van de sessie en als afronding laten invullen om de evolutie hierin te zien
- In sommige cursussen wordt deze oefening niet expliciet ingelast, doch komt de inhoud wel aan bod naar aanleiding van andere oefeningen of in groepsgesprek.

MATERIAAL CLIËNT : 2.10

Redenen om te blijven gebruiken of gebruik te veranderen / te stoppen

Redenen om te blijven gebruiken	Redenen om gebruik te veranderen/ te stoppen

MATERIAAL BEGELEIDER : 2.10

Voorbeelden van redenen om te blijven gebruiken of gebruik te veranderen /te stoppen

	Redenen voor blijvend gebruik	Redenen om gebruik te veranderen of te stoppen
Gevoelens	de kick, het plezier, een andere waarneming, ontspanning, energie, gelukkig voelen, sexy voelen, om negatieve gevoelens en gedachten te bannen, om problemen uit de weg te gaan, vanuit ongelukkig gevoel	Uitputting, depressie, angst, slapeloosheid, agressie, verwarring, verlies van controle, paniek, afhankelijkheid, tolerantie
Sociale	om te socialiseren, om vrienden te hebben, om populair te zijn, om relaties te verbeteren, omdat de drugs sociaal aanvaard zijn, bijv. alcohol, koffie	Ik kan niet meer op school komen zonder dat ze me aankijken dat ik iets gedaan heb, afkeuring van vrienden, familie, partner... Schade aan belangrijke relaties
Gezondheid	Om de performantie te verbeteren, om je sterk te voelen, gevoel van welzijn, als medische behandeling	Stinken, kotsen, schade aan organen, tolerantie, afhankelijkheid, schade aan anderen door geïntoxiceerd gedrag, infecties, ziekte door acute vergiftiging
Financieel	Inkomen van voorraad, verkeer, ... Goedkoper dan alternatieve bronnen van plezier	Te grote uitgave, stelen, schulden, te weinig geld om aan andere zaken te spenderen
Legaal	Gebruik is legaal. Sommige drugs hebben weinig legale restricties. Gebruik van drugs om geweld en agressie te onderdrukken.	Mogelijke misdrijven en straffen bij betrapping, boetes, gevangenis, schuldgevoelens, sociale afkeuring en discriminatie, verminderde burgerrechten

Deel 3:

Feiten en fantasie

3.1. Welke informatie is nuttig om weten?

3.2. De beste roes : mens - middel - milieu

3.3. Begrijpen wat druggebruik is en wat het inhoudt

3.4. Effecten, risico's en risicomanagement

3.5. Onderscheid tussen feiten, opinies en mythen

3.6. Wie moet ik geloven: vaardigheden om kritisch te reflecteren ?

Deel 3: Feiten en fantasie

Doelstelling

1. De kennis en het begrip van drugs en druggebruik verhogen.
2. De bekwaamheid tot denken ontwikkelen zodat een beter onderscheid kan gemaakt worden tussen betrouwbare en onbetrouwbare informatiebronnen, en tussen feiten, opinies en mythen.

Voorbereiding

1. Begrijpen hoe de verschillende drugs door het lichaam worden opgenomen, omgezet en afgescheiden.
2. Begrijpen welke invloed de gebruiker (de mens), de drug zelf (het middel) en de omgeving (het milieu) op het effect van een drug hebben.
3. De betekenis begrijpen van drugafhankelijkheid, tolerantie en ontwenning.

OEFENING 3.1

3.1. Welke informatie is nuttig om weten?

Doelstellingen

Identificeren welke informatie door de deelnemers als nuttig en relevant wordt beschouwd.

Materialen

Kaarten met informatiethema's
Kaarten met labels "zeer nuttig", "nuttig" en "nutteloos"
Blanco papier

Duur

30-45 minuten

Methode

1. Leg de doelstelling van de oefening uit.
   Leg uit dat dit voor de deelnemers een kans is om mee te delen welke informatie over drugs of druggebruik zij zouden willen krijgen.
2. Verdeel de groep in paren en geef elk paar een set informatiethema's en een set beoordelingskaarten.
3. Vraag de paren om alle thema's in te delen bij één van de drie beoordelingsgroepen.
4. De bedoeling is dat zij elk thema lezen en samen beslissen of deze informatie zeer nuttig, nuttig of overbodig is als hulpmiddel bij het zichzelf niet verder schaden door druggebruik en het vermijden van problemen in de toekomst.
5. Voorzie ook wat blanco papier zodat de paren bijkomende suggesties kunnen opschrijven omtrent informatie die hen nuttig lijkt.
6. Bevraag elk paar welke informatiethema's zij als "zeer nuttig" beschouwen.
7. Vraag hen waarom zij dat vinden en vestig de aandacht op gelijkenissen en verschillen tussen de keuzes van de verschillende paren.
8. Herhaal dit met de "nuttige" en "nutteloze" stellingen.

OEFENING 3.1

9. Gebruik de specifieke vragen naar informatie vanuit de groep, als een leidraad voor de oefeningen die nog zullen volgen.

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

Bemerkingen:

- Sommige informatiethema's vragen meer uitleg en verduidelijking.
- Je kan de gemaakte keuzes in vraag stellen door gebruik te maken van open vragen (bijv. "Waarom vind je deze informatie nuttig / nutteloos ?") om zo het begrip van de informatiethema's te verbeteren.
- Moedig de deelnemers aan om in hun eigen woorden en zo precies mogelijk aan te geven welke informatie zij nodig hebben. De voorgestelde thema's zijn enkel een uitgangspunt. Hieruit kunnen informatievragen verwijderd en toegevoegd worden, naargelang je perceptie van de behoeften van de deelnemers.
- De nood aan juiste informatie ligt vooral op vlak van producten, werking en risico's, doch jongeren benadrukken eveneens informatie te willen over andere thema's zoals bijv. vrije tijd. Het is belangrijk dat informatieverstrekking gebeurt afhankelijk van de vragen van de deelnemers. Een voordeel van de oefening is misschien wel dat aan de deelnemers op een meer expliciete manier het gevoel gegeven wordt dat ze zelf mee bepalen wat er al dan niet besproken zal worden.

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.1

Welke informatie is nuttig?

Fotokopieer deze stellingen en knip ze uit of schrijf ze op kleine kaartjes om ze te gebruiken tijdens deze oefening. Op het einde van de lijst is plaats om andere soorten informatie toe te voegen, waarvan je denkt dat ze nuttig kan zijn voor de deelnemers.

Informatie over de reden van druggebruik	Wat moet je doen als je merkt dat iemand problemen heeft met drugs?
De onmiddellijke effecten van druggebruik	Hoe kan je drugs op een veiliger manier gebruiken?
Wat doen drugs met je lichaam?	Hoe kan je een injectienaald veiliger gebruiken?
Neveneffecten van drugs	Hoe kan je je druggebruik verminderen?
Langetermijneffecten van verschillende drugs	Hoe kan je stoppen met druggebruik?
Hoe beïnvloedt druggebruik je gezondheid?	Hoe kan je vermijden terug in oude gewoontes van gebruik te vervallen?
Schadelijke effecten van druggebruik	Drugs en de wet
Hoe werken verschillende drugs in op vrouwen?	De rechten van de druggebruiker
Wat doen drugs met je geest?	Hoe kan je drugs gebruiken en toch de wet niet overtreden?
Druggebruik als ouder	De wettelijke straffen voor druggebruik
Gevaarlijke of riskante manieren om drugs te ,ebruiken	*Andere informatie die de deelnemers interessant zouden kunnen vinden:*
Hoe verkrijg je het beste effect van je drugs?	
Alternatieven voor druggebruik	
Andere manieren om in een roes te geraken	
Risico op AIDS/HIV-besmetting bij druggebruik	
Signalen die aangeven dat het druggebruik problematisch wordt	
Hoe kan je merken dat je verslaafd geraakt aan drugs?	
Hoe kan je aan voldoende geld geraken om drugs te kunnen kopen?	

MATERIAAL CLIËNT : 3.1

Welke informatie zou ik nuttig vinden?

	ZEER NUTTIG	NUTTIG	NIET NUTTIG
Informatie over de reden waarom men drugs gebruikt			
De onmiddellijke effecten van drugs			
Wat doen drugs met je lichaam ?			
Neveneffecten van drugs			
Langetermijneffecten van verschillende drugs			
Hoe beïnvloedt druggebruik je gezondheid ?			
Schadelijke effecten van druggebruik			
Hoe werken verschillende drugs in op vrouwen ?			
Wat doen drugs met je geest ?			
Druggebruik als ouder			
Gevaarlijke of riskante manieren om drugs te gebruiken			
Hoer krijg je het beste effect wanneer je drugs gebruikt?			
Alternatieven voor druggebruik			
Andere manieren om in een roes te geraken			
Risico op AIDS/HIV-besmetting bij druggebruik			
Signalen die aangeven dat het druggebruik problematisch wordt			
Hoe kan je merken dat je verslaafd geraakt aan drugs?			
Hoe kan je aan voldoende geld geraken om drugs te kunnen kopen?			

MATERIAAL CLIËNT : 3.1

Wat moet je doen als je merkt dat iemand problemen heeft met drugs ?			
Hoe kan je drugs gebruiken op een veilige manier ?			
Hoe kan je veilig een injectienaald gebruiken ?			
Hoe kan je je druggebruik verminderen ?			
Hoe kan je stoppen met druggebruik ?			
Hoe kan je vermijden terug in oude gewoonten van gebruik te vervallen?			
Drugs en de wet			
De rechten van de druggebruiker			
Hoe kan je drugs gebruiken en toch de wet niet overtreden ?			
De wettelijke straffen voor druggebruik			

Welke andere informatie over drugs zou je willen ?

....

....

....

....

....

OEFENING 3.2

3.2. De beste roes: mens - middel - milieu

Doelstellingen

1. Begrijpen hoe het effect van drugs niet alleen beïnvloed wordt door eigenschappen van het product maar ook door deze van de gebruiker en zijn omgeving
2. Het identificeren van handelswijzen die de druggebruiker meer kansen biedt op positieve ervaringen met druggebruik

Materialen

Flip-over

Duur

ongeveer 15-30 minuten

Methode

1. Leg de doelstelling van de oefening uit.
   Introduceer het onderwerp door te vragen of er iemand in de groep op verschillende momenten verschillende effecten van dezelfde drug heeft waargenomen. Vraag hem / haar deze ervaringen te beschrijven, en te vertellen waaraan het verschil in ervaring volgens hem / haar ligt.
2. Introduceer het feit dat hoe je je voelt (effecten van druggebruik) en hoe je je gedraagt (gevolgen van druggebruik) zowel afhankelijk is van de drug zelf, als van de gebruiker en van de omgeving waarin de drug gebruikt wordt.
   Teken de driehoek.
3. Overloop de drie elementen 'Mens - Middel - Milieu' en vraag om suggesties vanuit de groep. Schrijf de suggesties bij op de lijst op de flip-over.

   a) Welke eigenschappen van de drug zelf bepalen welk effect de drug heeft op jou?
   b) Welke eigenschappen van jou, de gebruiker, bepalen welke effecten je ervaart als je drugs gebruikt en hoe je je gedraagt?
   c) Hoe beïnvloedt de situatie waarin je je bevindt je gevoel en je gedrag als je drugs gebruikt?

OEFENING 3.2

4. Verduidelijk voor iedere M de factoren die meer kans geven op goede ervaringen met drugs en de factoren die een verhoogde kans geven op een slechte ervaring.

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

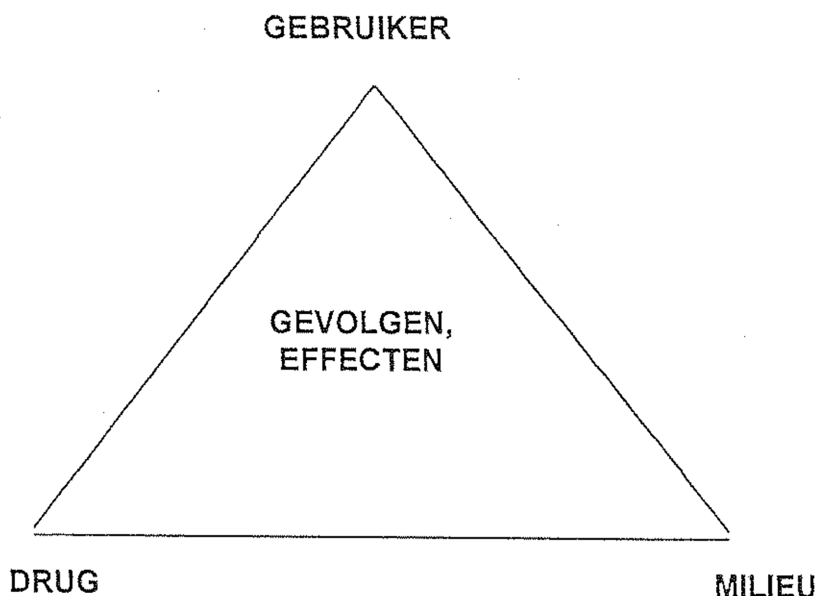
Bemerkingen:

- Het is niet altijd gemakkelijk over drugs te spreken zonder te vervallen in stoere verhalen over wat ze allemaal deden of over hoe goed ze zich wel voelden als ze onder invloed waren. Door hen de mogelijkheid te geven op een zo directe manier over hun ervaringen te spreken, is de kans groter dat ze effectief in die verhalen vervallen. Het vraagt van de begeleider een grote behendigheid een dergelijk proces goed te sturen.
- De enige manier om alle risico's, neveneffecten en negatieve ervaringen te vermijden, is helemaal geen drugs gebruiken. Een belangrijke boodschap aan alle druggebruikers is dat het noodzakelijk is om een balans op te maken tussen de voordelen van een kick en de risico's die dit inhoudt.
- Deze oefening kan leiden tot meer gedetailleerd werken rond strategieën voor harm reduction en ook tot een individuele analyse van de omstandigheden waarin druggebruik problemen kan veroorzaken.
- Deze oefening vergt een behoorlijke kennis van de begeleider, wil hij goed advies geven met betrekking tot *harm reduction*. Het kan in dit stadium nuttig zijn een gespecialiseerde drughulpverlener bij de oefeningen te betrekken.
- De methodiek van deze oefening is nogal saai. Er zijn een aantal actievere alternatieven. De meeste begeleiders koppelen het mens-middel-milieuconcept bijvoorbeeld aan de opwarmer 'Sangria aan de Costa del Sol' en wijden er verder geen specifieke oefening aan. De nadruk wordt dan wel eerder gelegd op het geven van een eigen mening.

  Voor de doelgroep van Primavera wordt de thematiek in een quiz geïntegreerd. In het CAT worden 11 uitspraken uit een kennistest eveneens georganiseerd in een quiz. Men kan hier ook werken met mythen (zie einde 3.5: alternatieve werkvormen).

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.2

Mens - middel - milieu



Wat je ervaart als je een drug gebruikt en hoe je je gedraagt wanneer je onder invloed bent, hangt zowel af van de persoon die de drug gebruikt, als van de drug zelf en de situatie of context waarin gebruikt wordt. De wisselwerking tussen deze drie groepen factoren - de drug, de gebruiker en de omgeving - heeft tot gevolg dat elke ervaring met druggebruik anders is.

Druggebruikers kunnen deze ervaring misschien niet in academische termen beschrijven, maar ze zullen zeker in staat hun eigen "goede" en "slechte" ervaringen met drugs te verwoorden.

A. DRUG

Als we denken aan de drug zelf, welke factoren zullen dan zijn effect op een persoon bepalen ?

- type drug
- gebruikte hoeveelheid
- frequentie van gebruik
- manier van gebruiken

] concentratie (of sterkte) op de plaats van actie in het lichaam (gewoonlijk de hersenen)

- zuiverheid
- andere drugs in het lichaam

- de capaciteit van de drug om volgende effecten teweeg te brengen:
  a. tolerantie
  b. kruistolerantie
  c. vergiftiging
  d. afhankelijkheid

B. GEBRUIKER

Welke eigenschappen van een persoon die een drug inneemt zullen bepalen welk effect de drug heeft ?

- tolerantie - verschilt van persoon tot persoon en ook van ras tot ras
- gevoeligheid
- verwachtingen
- ervaring
- persoonlijkheid
- sociale vaardigheden
- aangeleerd gedrag
- leeftijd
- gewicht
- geslacht
- gezondheidstoestand
- allergieën
- gemoedstoestand vóór inname van de drug

C. OMGEVING

Hoe beïnvloeden de plaats en de omstandigheden waarin gebruikt wordt het effect van drugs?

- Wie is er nog aanwezig?
- Is de omgeving veilig?
- Moedigt de omgeving druggebruik aan of ontmoedigt ze dit?

OEFENING 3.3

3.3. Begrijpen wat druggebruik is en wat het inhoudt

Doelstellingen

1. Begrijpen hoe drugs gedefinieerd en geclassificeerd worden
2. Begrijpen hoe drugs opgenomen, verwerkt en uitgescheiden worden door het lichaam
3. De betekenis van tolerantie, afhankelijkheid en ontwenning begrijpen
4. De specifieke risico's op AIDS/HIV-besmetting die verbonden zijn aan druggebruik, begrijpen
5. Opnieuw inzien dat mens, middel en milieu invloed hebben op het effect dat een drug heeft

Materialen

Bladen op een flip-over of een grote rol behangpapier
Folders om uit te delen aan de deelnemers

Duur

Tussen 30 minuten en 1 uur

Methode

1. Leg de doelstelling van de oefening uit. Start, wanneer je met de hele groep werkt, een discussie op basis van de vragen en opmerkingen in het materiaal voor de trainer. Probeer iedereen bij de oefening te betrekken. Benadruk dat dit geen test is maar een kans om te leren. Moedig de groepsleden aan je vragen te beantwoorden en benadruk dat het niet erg is een fout antwoord te geven. Gebruik een flip-over met illustraties.

2. Nadat je de introductievragen 1-3 uit het materiaal voor de trainer hebt gesteld, betrek je de groep bij het maken van een tekening van het lichaam. Dit moet gebeuren vóór er een discussie gestart wordt over opname, verwerking en uitscheiding van drugs. Maak deze tekening samen op een grote rol behangpapier. Vraag aan één persoon uit de groep om op het papier te gaan liggen en aan iemand anders om zijn omtrek op het papier te tekenen. Gebruik deze tekening tijdens de rest van deze oefening, vraag aan de deelnemers om de relevante lichaamsdelen, wanneer ze ter sprake komen, op de tekening aan te duiden. De bedoeling is dat er uiteindelijk een eenvoudig overzicht van het spijsverteringssysteem, het zenuwstelsel

OEFENING 3.3

en het bloedvatenstelsel op de tekening is aangeduid. (Gebruik materiaal voor de trainer als referentiepunt). Wanneer de tekening af is kan de discussie verdergaan met behulp van de vragen 4-9 uit materiaal voor de trainer.

3. Rondt de oefening af met een vragenrondje waarin iedereen vertelt wat hij bijgeleerd heeft. Deel folders uit.

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

Bemerkingen:

- Deze oefening kan meer gedetailleerde informatie bieden dan de bestaande kennistests.
- Druggebruikers hebben vaak zeer veel ervaring met verschillende drugs, zonder veel notie te hebben van de biologische processen die gepaard gaan met druggebruik. Het vergroten van de kennis hieromtrent kan gebruikers in staat stellen om meer gefundeerde beslissingen te nemen. Het begrijpen van het biologisch proces bij druggebruik, vooral wat betreft tolerantie, afhankelijkheid en ontwenning, is belangrijk voor het verdere werk op het vlak van schadebeperking.
- Een belangrijk aandachtspunt is het niet te theoretisch maken van de informatie. Het richten van de discussie op het niveau van wat jongeren 'voelen', sluit beter aan bij hun leefwereld en zal hun aandacht langer gaande houden.
- Indien je eigen kennis van deze biologische processen eerder beperkt is, is het misschien nuttig om een gespecialiseerde drughulpverlener bij deze oefening te betrekken, op voorwaarde dat hij / zij zich kan plaatsen op het kennisniveau van de deelnemers en dat hij / zij de deelnemers voldoende inspraak geeft. Het niveau waarop de kennis wordt doorgegeven en de manier waarop er gewerkt wordt, zijn heel belangrijk voor het slagen van deze oefening. Een schoolse stijl is hier meestal niet de beste manier. Belangrijk is ook dat degene die de oefening leidt kan weerstaan aan de verleiding om te tonen hoeveel hij / zij weet! Indien deze oefening voorafgegaan wordt door oefeningen 3.1 en 3.2, heeft de begeleider al een zicht op het kennisniveau en op de visies op druggebruik van de deelnemers.
- Deze manier van werken, waarbij veel medewerking wordt gevraagd van de deelnemers, veronderstelt dat er wordt voortgebouwd op de reeds bestaande kennis van de deelnemers. Indien één van de deelnemers toch geen of onvoldoende basiskennis zou bezitten, is het aangewezen eerst enkele basisbegrippen uit te leggen of de bestaande kennis te corrigeren. In deze oefening wordt de techniek van vraag en antwoord gebruikt, en een "toon het mij" demonstratie om het actieve leren aan te moedigen.

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.4

Begrijpen wat druggebruik is en wat het inhoudt

1. WAT IS EEN DRUG ?

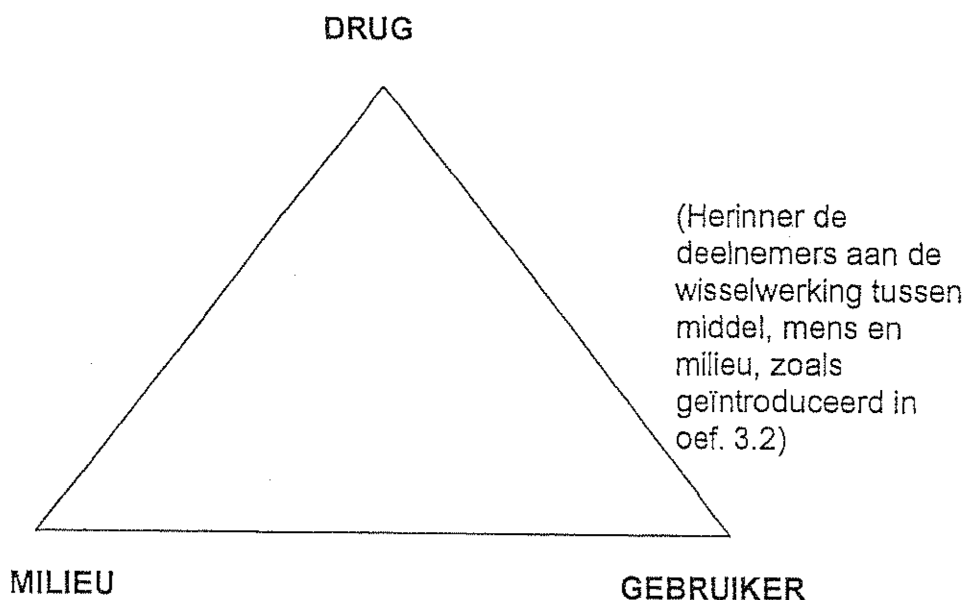
Een drug is iets dat genomen wordt om de mentale of fysieke toestand van het lichaam te veranderen. We hebben het hier vooral over drugs die de geest beïnvloeden, hoewel deze ook zeer reële effecten hebben op de verschillende lichaamsdelen.

2. WAT IS DE BEDOELING VAN DE GEBRUIKER WANNEER HIJ EEN DRUG WELOVERWOGEN MAAR ZONDER MEDISCHE REDEN INNEEMT ? WELK DEEL VAN HET LICHAAM WIL HIJ IN EEN ANDERE TOESTAND BRENGEN ?

Wanneer we druggebruik willen begrijpen, moeten we ons vooral toespitsen op de bewustzijnsveranderende effecten die drugs hebben omdat zij ook de hersenen beïnvloeden.

3. WAT BEPAALT HET EFFECT VAN EEN DRUG ?

Beïnvloedt een bepaald soort drug, bijv. cannabis, iedereen die het op dezelfde manier inneemt, op exact dezelfde manier?



MATERIAAL BEGELEIDER : 3.4

4. OPNAME VAN DE DRUGS IN HET LICHAAM

Hoe worden drugs opgenomen in het lichaam? Hoe neem je drugs in?

Er zijn vier manieren waarop drugs kunnen worden opgenomen in het bloed:

1. Oraal (slikken) - dunne darm. Trage opname, geen "rush". Geen effect voor sommige drugs wanneer ze verteerd worden, bijv. heroïne.
   Risico's: Minste risico's. De nadelen zijn dat de opname traag gebeurt en dat het niet werkt voor sommige drugs.
2. Via de slijmvliezen (vochtige oppervlakken, binnenkant van de mond, neus, ogen, keel, endeldarm, vagina). Dit zijn de vetoplosbare drugs.
   bijv. onder de tong, gekauwd (tabak), rectaal (XTC), snuiven (amfetamines, cocaïne, amyl, nitriet)
   Risico's: schade aan het celweefsel; enkel vetoplosbare drugs kunnen gebruikt worden.
3. Inhaleren - van longen naar bloedbaan. De drug moet een gas zijn (bijv. geur van oplosmiddelen, poppers) of fijne deeltjes die zich in rook bevinden (bijv. amfetamines, heroïne, cannabis). Een nadeel is dat er maar kleine hoeveelheden tegelijkertijd kunnen ingenomen worden. Een ander nadeel is de schade die tabak veroorzaakt aan de longen.
4. Inspuiten: drie types:

   - ***Onderhuids*** ("skin popping") makkelijkst voor beginner
     Risico's: Lokale schade en infecties, HIV, Hepatitis enz...
   - ***In de spier*** (intramusculair)
     Risico's: Lokale schade, infecties en pijn
   - ***In de ader***, de snelste manier om een grote hoeveelheid in te nemen (intraveneus)
     Risico's: Deze manier vereist veel vaardigheid. Kans op verstopte aders. Kans op HIV, Hepatitis en andere infecties.

Dit kan een goed moment zijn om uitgebreid informatie te geven over HIV besmetting en over veilig spuiten, indien er groepsleden zijn die drugs inspuiten. Vraag vooraf om bijkomende informatie hierover, als je dit nodig hebt. Denk eraan dat mensen die in voorarrest zijn mogelijk geen toegang hebben tot hun eigen injectiemateriaal. Risicomanagement houdt ook in dat er advies wordt gegeven om op een makkelijke

5. VERSPREIDING VAN DE DRUGS IN HET LICHAAM

Eens de drug in het lichaam is, komt het terecht in de bloedbaan. Waar gaat het dan naartoe?
Dit verschilt per drug; sommige drugs komen terecht in de bloedcellen, sommige in vetlagen, andere drugs verspreiden zich in het lichaamsvet, nog andere in de beenderen. (Om in de hersenen terecht te komen, moet de drug vetoplosbaar zijn).

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.4

6. ELIMINATIE VAN DRUGS

Wat gebeurt er met de drug eens hij in het lichaam verspreid is? Wat doet het lichaam ermee?

6.1 Metabolisme, d.w.z. hoe de drug gebruikt, omgezet en afgebroken wordt door het lichaam

De lever is de plaats waar de meeste drugs omgezet en afgebroken worden door middel van enzymen. Er zijn ook enzymen werkzaam in de nieren, de darmen, de longen en het bloed om kleine hoeveelheden drugs af te breken.

6.2 Afscheiding, d.w.z. hoe de drug het lichaam verlaat

De voornaamste manier van uitscheiding is in de urine, via de nieren. De nieren fungeren als een filter waardoor het bloed passeert. Niet erg efficiënt.

Andere drugs, zoals bijv. oplosmiddelen, worden uitgescheiden via de adem. Ook zweet, speeksel en moedermelk kunnen drugs afbreken.

7. HOE LANG BLIJFT HET PRODUCT IN HET LICHAAM?

Resten van het tot zich genomen middel kunnen in het lichaam teruggevonden worden in de urine of het bloed. De periode die het lichaam nodig heeft om het product volledig uit te scheiden, varieert per product.
Periode waarin het product na inname in het lichaam nog kan teruggevonden worden:
XTC
Urine: 2 – 4 dagen
Bloed: iets korter
Speed
Urine: 2 – 4 dagen
Bloed: max. 72 uur
Cannabis
Urine: 12 uur tot 3 dagen
Bloed: ongeveer 3 dagen
Heroïne
Urine:1 – 2 dagen
Bloed: 72 uur – 3 dagen (afhankelijk van de concentratie, de hoeveelheid, hoelang men reeds gebruikt)

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.4

8. WAT IS GEBRUIK, WAT IS PROBLEEMGEBRUIK?

Bij gebruik onderscheiden we vier verschillende fasen. De grens tussen elke fase is niet altijd even duidelijk te trekken.

8.1 Occasioneel, experimenteel gebruik

Bijvoorbeeld een eerst XTC pil, een joint roken samen met een vriend, in contact komen met alcohol en beginnen experimenteren hiermee.
Dit laatste vindt meestal op zeer jeugdige leeftijd plaats. Veel jongeren onder de tien jaar hebben reeds hun eerste ervaring met alcohol en tabak achter de rug. Deze ervaringen spelen zich vaak in de thuissituatie af, al dan niet in de aanwezigheid van vrienden. Het eerste gebruik van illegale middelen gebeurt veelal in de vriendengroep.
Opvallend in de kennismakingsfase is dat het 'genotsaspect' nauwelijks een rol speelt. Bijna niemand vindt het eerste glas bier, de eerste sigaret of de eerste joint lekker.
De kans dat een jongere kennis maakt met alcohol en tabak is aanzienlijk groter dan de kans op kennismaking met illegale drugs zoals cocaïne en heroïne. Dit
Hangt vooral samen met de beschikbaarheid van de verschillende drugs.
Heeft men de fase van kennismaking en experimenteren eenmaal doorlopen dan kunnen er twee dingen gebeuren: men stopt met het gebruik of men gaat ermee door. Voor wat betreft de illegale drugs gaat een meerderheid na een eerste kennismaking ophouden met gebruiken. Voor legale drugs zoals alcohol is het meestal omgekeerd.

8.2 Actief gebruik

Na de kennis- en experimenteerfase kan men kiezen voor regelmatig gebruik.
Het gebruik wordt geïntegreerd in het normale sociale leven. Men gebruikt zeer beperkt, zonder zichzelf of anderen te benadelen.
Bijvoorbeeld regelmatig gebruik van XTC tijdens het weekend, een fles wijn dat wordt geopend bij een feestje, een joint die wordt opgestoken met vrienden onder elkaar.
Dit matig gebruik hoeft niet noodzakelijk tot problemen te leiden.
Net als in de kennismakings- en experimenteerfase kan men in deze fase van regelmatig gebruik steeds beslissen om te stoppen met gebruiken.

8.3 Excessief gebruik, overmatig gebruik

Toenemende obsessie voor drugs ten koste van andere aspecten van het leven.
Of regelmatig gebruik tot overmatig gebruik zal evolueren, hangt zowel af van de gebruikte drug als van de gebruiker zelf (lees ook verder bij 'ontstaansfactoren). Zo is het voor een persoon die niet of slecht geleerd heeft om 'leefproblemen' op te lossen, heel goed mogelijk dat hij / zij door het gebruik van bijvoorbeeld alcohol of heroïne het verdovend effect ervaart en daaruit leert dat zijn / haar problemen 'tijdelijk' verdwijnen. Deze leerervaring wordt bekrachtigd en een volgende keer is de kans groot wanneer hij / zij opnieuw problemen ervaart, dat hij / zij weer één van deze middelen gaat gebruiken om met die problemen om te gaan.

Ook bij overmatig of excessief gebruik kan men terugvallen op de vorige fase van regelmatig gebruik of beslissen om te stoppen.

8.4 Verslaafd gebruik of afhankelijkheid

Langzamerhand kan overmatig gebruik overgaan tot verslaving. Hierbij raakt de gebruiker verstrikt in een vicieuze cirkel. Hij gebruikt drugs om zijn problemen te ontlopen. Hij wordt van zijn drugs afhankelijk waardoor nog meer problemen ontstaan die van fysieke, psychische, sociale, financiële en/of juridische aard kunnen zijn.

KLASSIEKE KENMERKEN VAN AFHANKELIJKHEID

Psychische afhankelijkheid: er ontstaat een persoonlijke binding met het middel of een bepaalde middelgerelateerde oefening (bvb spuitgedrag, de rituelen van het klaarmaken van het middel voor gebruik). Er ontstaat in toenemende mate een hunkering om het middel tot zich te nemen. Er is een sterke preoccupatie met het eigen gebruik aanwezig. Bij extreme vormen van psychische afhankelijkheid is het enige zinvolle in het leven gereduceerd tot het op zoek gaan naar het middel, het uitvoeren van en het herstellen van de gevolgen van het zuchtige gedrag.

Fysische afhankelijkheid: de onweerstaanbare drang tot gebruik wordt bij bepaalde middelen mede bepaald door een bijkomende fysieke of lichamelijke afhankelijkheid. Dit is zeer duidelijk bij alcohol, barbituraten en opiaten. Het betekent dat het menselijk organisme zo afgestemd geraakt op het regelmatig toedienen van bepaalde drugs, dat het plotselinge ontbreken ervan of het drastische verminderen al dan niet ernstige onthoudingsverschijnselen doet ontstaan.

Onthoudings- of ontwenningsverschijnselen:
Ontwenning is het gevoel dat men ervaart als de drug uitgewerkt raakt en er geen andere drug wordt gebruikt. De ontwenningsverschijnselen zijn dikwijls tegenovergesteld aan de effecten die de drug zelf oproept. Amfetamines bijv. geven energie, terwijl onthouding van amfetamines een milde tot zeer zware depressie tot gevolg kan hebben.

Controlebeperking: De misbruiker heeft het gevoel dat hij / zij het net in de hand heeft als hij / zij gebruikt.

Tolerantie: Dit houdt in dat de gebruiker steeds grotere hoeveelheden moet nemen om een zelfde effect te krijgen. Verschillende drugs veroorzaken verschillende niveaus van tolerantie. Wat betekent nu tolerantie (letterlijk: ik kan het verdragen) ? Het lichaam leert een drug herkennen, geraakt gewend aan die drug. Om hetzelfde effect als bij de eerste inname te bekomen, heeft het lichaam steeds meer van die drug nodig. De snelheid waarmee het lichaam gewend raakt aan een drug, varieert van persoon tot persoon, en van drug tot drug.
Na geruime tijd kan plots de tolerantie gaan dalen, zodat men het middel ineens veel minder verdraagt. Dit geldt als een alarmsignaal: het organisme stort als het ware ineen.

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.4

Opmerking: Er is geen fysieke afhankelijkheid bij LSD bekend.
Toch veroorzaakt LSD op zeer korte tijd tolerantie. Na 24 uur is al een veel grotere dosis nodig om hetzelfde effect te bereiken. Na 3 of 4 dagen wordt er een grens bereikt boven dewelke geen enkele dosis nog effect ressorteert. Gebruikers moeten een onthoudingsperiode van 3 tot 7 dagen respecteren vooraleer de gevoeligheid voor LSD terugkeert.

9. ONTSTAANSFACTOREN VAN DRUGGEBRUIK EN - MISBRUIK

De factoren die tot het ontstaan van druggebruik kunnen bijdragen zijn onder te brengen in drie grote groepen: MENS-MIDDEL-MILIEU.
We verduidelijken enkele van deze factoren:

MENS

- Persoonlijkheidsfactoren zijn medebepalend of een persoon al dan niet een drugprobleem gaat ontwikkelen. Onzekerheid, schuchterheid, sensatiedrang,... kunnen redenen zijn waarom mensen drugs gaan misbruiken. Belangrijk zijn ook de manier waarop men ontgoochelingen, frustraties en tegenslagen verwerkt, het zelfbeeld en het repertorium aan sociale vaardigheden. Het is echter niet mogelijk om specifieke persoonlijkheidstypes te onderscheiden die meer of minder kwetsbaar zijn voor misbruik.
- Kennis en opvattingen over drugs beïnvloeden eveneens het drugmisbruik. Kennis van schadelijke effecten en risico's kunnen van invloed zijn op al dan niet verder gaan met gebruik.
- Opvattingen, gebaseerd op vroegere ervaringen en beïnvloed door allerlei factoren uit de omgeving, spelen op zijn minst een even belangrijke rol.

MIDDEL

- Eigenschappen van het product zelf zijn van invloed op het al dan niet ontstaan van misbruik, bijvoorbeeld of het middel psychische en/of lichamelijke afhankelijkheid, ontwenningsverschijnselen veroorzaakt, hoe sterk het product tolerantie te weeg brengt, of het effect beantwoordt aan de verwachtingen van de gebruiker.
- De zuiverheid van het gebruikte product bepaalt mede deze eigenschappen.

MILIEU

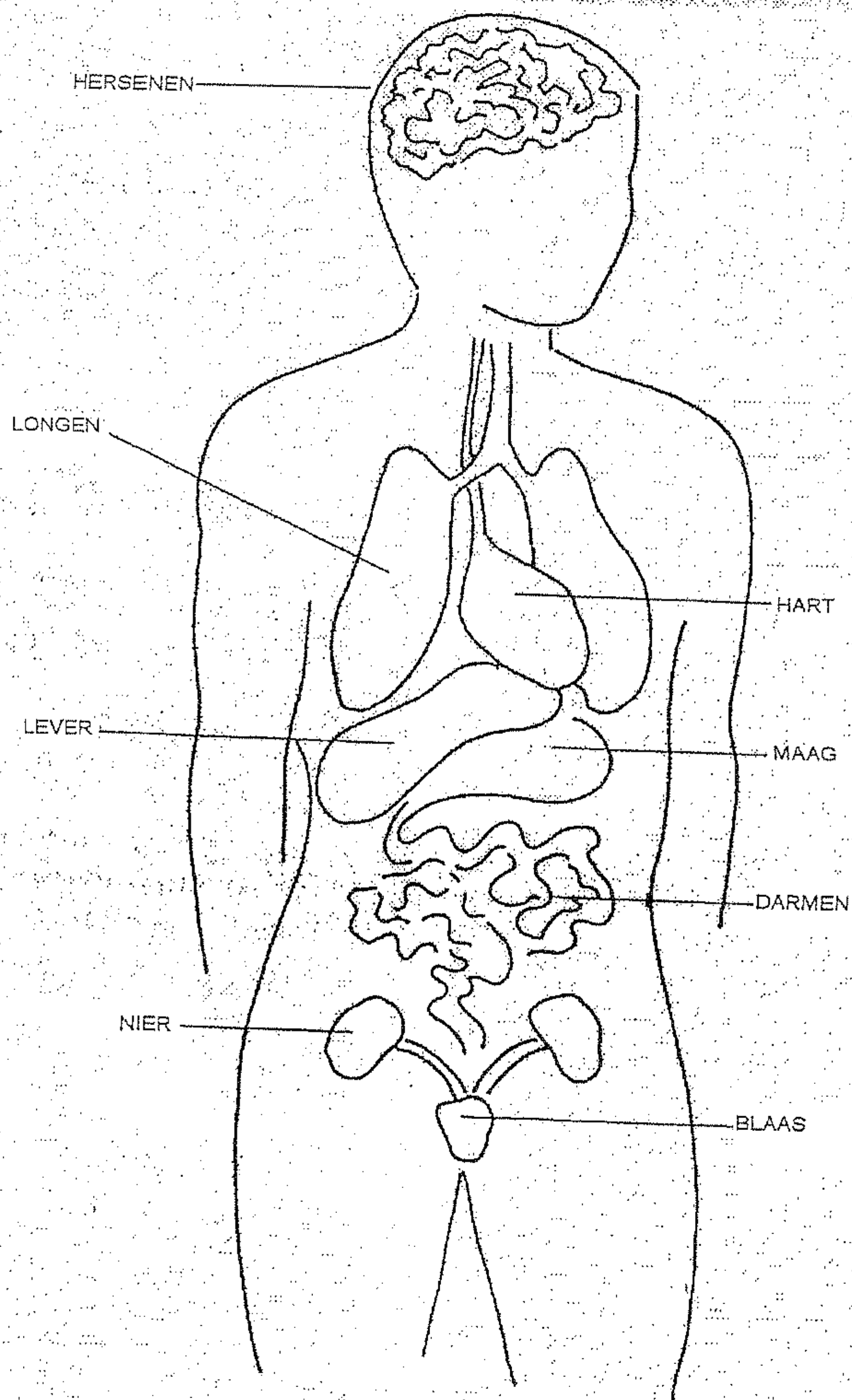
- Sociaal-economische en omgevingsfactoren kunnen een grote rol spelen, waaronder bijvoorbeeld een teveel als een tekort aan financiële middelen.
- Gezinssituatie en socialisatie spelen een belangrijke rol in het vormen van later gewoontegedrag. Het voorbeeldgedrag van ouders neemt hier een centrale plaats in.
- De populariteit van om het even welke vorm van druggebruik hangt sterk af van onder andere de beschikbaarheid van die drug. Iemand die gemakkelijk aan heroïne kan geraken, zal misschien ook eerder geneigd zijn wat te kopen en te gebruiken, in tegenstelling tot iemand die niet weet waar hij het moet halen.

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.4

- Culturele factoren, zoals de medicalisering van onze samenleving: voor elk ongemak wordt al vlug een pilletje geslikt.
- Daarnaast spelen ook subculturele factoren een rol via de vriendengroep. De druk die dit met zich meebrengt voor het individu leidt tot het nemen van risico's. De invloed van de vriendengroep wordt vanaf de adolescentieperiode steeds groter. Het is in deze groep dat jongeren gaan experimenteren en grenzen verleggen. Factoren als groepsdruk, zichzelf willen bewijzen, omgang met het andere geslacht, enz spelen in mindere of meerdere mate een rol in het ontstaan van drugmisbruik. Ook bestaan binnen bepaalde milieus subculturen (cf. houseparty's, yuppies, grunge,...) waar specifiek druggebruik al dan niet wordt aangemoedigd zodat misbruik ook al dan niet sneller voorkomt.
- Het belang van belangrijke derden en reclame mag ook niet onderschat worden. Belangrijke derden kunnen idolen zijn of mensen waar men naar opkijkt en wiens gedrag model staat voor het eigen gedrag. Ook reclame (vooral voor alcohol en medicatie) biedt een aantal identificatiemodellen. Probleemgerichte berichtgeving in de media kan tot een grotere bekendheid van het product leiden en ongewild eventueel tot een verhoogd gebruik (cf. XTC).

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.4

HET MENSELIJK LICHAAM



3.4. Effecten, risico's en risicomanagement

Doelstellingen

1. Het up-to-date maken van de kennis over drugs, hun effecten (bedoelde en onbedoelde), de wettelijke regelingen en risicomanagement
2. De principes van "harm reduction" begrijpen
3. Zich bewust worden van de eigen riskante gewoontes wat betreft de inname van allerlei substanties

Materialen

Druglinkspel + handleiding (verkrijgbaar bij VAD).

Duur

1 à 2 uren

Methode

1. Voorbereiding. Lees de handleiding bij het Druglinkspel en maak jezelf vertrouwd met de kaarten voor je ze gebruikt. De beste manier om dit te doen is door het spel zelf te spelen met de volledige set kaarten.
   Kies de geschikte spelwijze afhankelijk van uw doelgroep en de doelstelling die je via het spel wenst te bereiken.
   - Bij spelwijze 1 ligt de nadruk op testen en het bijbrengen van kennis.
   - Bij spelwijze 2 ligt de nadruk op het verkennen van de waarden en normen.

   Er wordt nagegaan hoe de kennis van bepaalde producten ook het inschatten van de risico's beïnvloedt en welke normen men hanteert rond gevaar en rond het nemen van risico's.
   Beslis hoe je de groep zal indelen, afhankelijk van het aantal kaartspelen dat beschikbaar is en van de grootte van de groep.
   Informeer u over de huidige wetgeving in België rond druggebruik (zie bijlage). Leg het doel van de oefening uit.
   Het kan nuttig zijn ongeveer tien minuten te besteden aan onderstaande items:
   - De namen van drugs die op de kaarten staan zijn niet allesomvattend, de plaatselijke namen voor drugs kunnen verschillend zijn van de namen op de kaarten.
   - De invloed van mens - middel - milieu

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.4

- Een hiërarchie van risico's en schade die het gevolg zijn van druggebruik (met als hoogste punt in de hiërarchie het gemeenschappelijk gebruik van naalden en als onderste punt het zich onthouden van drugs).
- De belangrijkste wetten rond drugs, en wat ze inhouden.

3. Deel de groep in en speel het spel. Neem voldoende tijd om het spel te spelen. Wanneer de meeste deelnemers klaar zijn, laat je elk groepje zijn eigen antwoorden nakijken. Bespreek daarna met de ganse groep wat men uit dit spel geleerd heeft. De scores kunnen besproken worden aan de hand van volgende bevraging:
   - Welke vragen had iedereen juist ? (lof!)
   - Welke informatie was nieuw en verrassend ?
   - Was er informatie bij waarvan iemand denkt dat ze fout of misleidend is ?
   - Zijn er zaken die nog niet helemaal duidelijk zijn of waarover iemand nog meer informatie wil ?
4. Nadat het onderdeel waarbij men de kaarten moet linken afgerond is, kan je je toespitsen op methodes om de schade te beperken.
5. Vraag de groep welke adviezen zij zouden geven, indien aan hen gevraagd zou worden om een nieuwe gebruiker advies te geven over hoe hij veiliger kan gebruiken. Je kan dit doen met de ganse groep en de drugs één voor één behandelen, of je kan de groep verdelen in kleine groepjes, aan wie je één of meerdere drugs toekent ter bespreking. Je bespreekt die drugs die op dit moment door velen in de groep gebruikt worden. Deze oefening biedt de kans om na te gaan hoeveel inzicht de verschillende deelnemers hebben in veilig gebruik van drugs. Eventuele riskante praktijken kunnen dan gecorrigeerd worden en er kunnen ook veiliger alternatieven voorgesteld worden.

Bemerkingen:

- Deze oefening vergt minstens één uur, en idealiter zelfs een halve dag. Het is aangewezen om het thema "risicomanagement" grondig te behandelen en de deelnemers bewust te maken van riskante praktijken. Het is dan ook heel belangrijk dat de trainer voldoende geïnformeerd is. Indien dit niet het geval is, is het aangewezen dat een gespecialiseerde drughulpverlener als co-trainer optreedt of telefonisch bereikbaar is voor het beantwoorden van vragen, tijdens deze oefening.
- Het is belangrijk dat deze oefening voorafgegaan wordt door andere oefeningen die de groepsleider zicht geven op de ervaringen die de groep heeft met druggebruik. Zo kan hij de aangepaste sets kaarten uitkiezen om het spel te spelen, en kan hij de discussie ook richten op deze specifieke onderwerpen. Als er bv. niemand in de groep is die drugs spuit, heeft het ook geen zin om diep in te gaan op veilig spuiten. Zo heeft een groep die voornamelijk bestaat uit gebruikers van stimulerende middelen andere informatie nodig dan een groep die hoofdzakelijk bestaat uit gebruikers van opiaten.
- Na de introductie van het thema "risicomanagement" moet er zeker tijd voorzien worden voor individuele begeleiding, indien bepaalde deelnemers nood hebben aan meer informatie hieromtrent.

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.4

Huidige wetgeving in België

Feit

De basis van de Belgische drugwet is de wet van februari 1921 betreffende het verhandelen van gifstoffen, slaapmiddelen en verdovende middelen, ontsmettingsstoffen en antiseptica. De laatste wijziging van deze wet dateert van juli 1975.

De wet spreekt over "gifstoffen, slaapmiddelen, verdovende stoffen, ontsmettingsmiddelen en antiseptica (...) en andere psychotrope stoffen dan verdovende middelen en slaapmiddelen, die afhankelijkheid kunnen teweeg brengen". Welke producten als verboden worden beschouwd, staat niet in de wet zelf vermeld, maar op een lijst in Koninklijke Besluiten (KB"). Iemand kan dus alleen strafrechtelijk vervolgd worden wanneer hij strafbare feiten gepleegd heeft die te maken hebben met de producten op deze lijst.

De Belgische drugwet maakt geen onderscheid tussen soft en harddrugs. In principe kan de verkoop van hasj een even zware straf opleveren als de verkoop van cocaïne. Ook over de hoeveelheid worden geen richtlijnen gegeven. Het bezit van 5 gram of 5 kilo drugs maakt in principe geen verschil uit. In de praktijk wordt daar echter wel rekening mee gehouden en laat de wetgever het over aan de rechter om een juiste strafmaat te bepalen.
In de aanbevelingen van de kamerwerkgroep drugs (5 juni 1997) wordt gesteld dat het gebruik van cannabis de laagste vervolgingsprioriteit moet krijgen. Voor zolang deze aanbevelingen niet worden bekrachtigd door een circulaire of een wet, blijft de situatie echter onveranderd.

Het vervaardigen, het vervoer, de uitvoer, de invoer, de verkoop, het te koop stellen, het afleveren, het aanschaffen en het bezit van verdovende middelen is strafbaar. Wie de verboden stoffen wil verkopen of afleveren, uitvoeren, invoeren, ... heeft hiervoor een vergunning nodig. Aankoop of bezit van een geneeskundig voorschrift vallen niet onder het verbod en artsen en apothekers hebben sowieso een vergunning voor hun beroepsuitoefening.

De wet zegt dus niet expliciet dat het gebruik van drugs strafbaar is. Toch wordt in de rechtspraak aangenomen dat gebruikers drugs bezitten of ze tenminste hebben aangeschaft of ingevoerd. Gebruikers zijn dus strafbaar. Maar iemand die onder invloed betrapt wordt (of het gebruik toegeeft zonder dat hij drugs in zijn bezit heeft), zal moeilijk op dat enkele feit veroordeeld kunnen worden.

Gedateerd: maart 1998

OEFENING 3.5

3.5. Onderscheid tussen feiten, opinies en mythen

Doelstellingen

1. Onderscheid maken tussen feiten, meningen, houdingen en mythen
2. Toepassen van het onderscheid tussen feiten en opinies
3. Onderscheid maken tussen feiten over drugs en opinies over drugs

Materialen

Enkele eenvoudige foto's of tekeningen zonder bijschrift. Elke foto of tekening moet een ambigue situatie afbeelden, waarin één of twee personen iets doen dat al dan niet met druggebruik geassocieerd kan worden.

Deel het materiaal voor de deelnemers uit. Het antwoordblad voor de trainer dient als referentiepunt.

Duur

Ongeveer 30 à 45 minuten.

Methode

1. Leg het doel van de oefening uit. Leg uit dat een groot deel van onze gedachten bestaat uit een mengeling van feiten, opinies en overtuigingen. Ons denken over onszelf en ons druggebruik is zelden helder, wetenschappelijk of helemaal rationeel. Dit veranderen zou een heel leven doorgedreven oefening vragen, maar we kunnen beginnen met proberen te onderscheiden welke van onze overtuigingen gebaseerd zijn op feiten en welke op opinies en waardeoordelen. Deze oefening kan ons helpen om dit onderscheid duidelijk te maken.
2. Vraag de groep wat het verschil is tussen een feit en een opinie.
3. Een feit kan bevestigd worden door te refereren aan beschikbaar bewijs.
4. Toon de groep de tekening of foto en vraag hen wat er gebeurt op de afbeelding. Noteer alle antwoorden op de flip-over.
5. Vraag bij elk antwoord dat je krijgt of dit antwoord een feit of een opinie is.
6. Kom met de volledige groep tot één gezamenlijke conclusie over wat er gebeurt op de afbeelding (de feiten).
7. Herhaal dit proces met een tweede afbeelding.

OEFENING 3.5

8. vervolledigen, in paren. Stel aan de deelnemers voor om zichzelf het volgende af te vragen, vooraleer ze beslissen of iets een feit of een opinie is:
   - Wie zegt dit?
   - Welk bewijs is hiervoor?
   - Kan dit bewezen worden?
9. Overloop de antwoorden met de antwoorden hieronder als referentiepunt.
10. Ga een algemene discussie aan over feiten i.v.m. drugs en geef de deelnemers de kans om na te gaan of hun informatie over drugs gestoeld is op feiten of niet.

Antwoorden op vragenlijst voor deelnemers i.v.m. feiten of opinies:

Feiten: stellingen 2, 3, 6, 10, 12, 15
Opinies: stellingen 1, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 16, 17

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.2 t.e.m. 3.5

Feit of opinie?

Lees de stellingen.

Zet een "F" bij de stellingen waarvan je denkt dat ze gebaseerd zijn op feiten en een "O" bij die stellingen die volgens jou gebaseerd zijn op opinies.

1. Alle drugs zijn schadelijk.
2. Alcohol is een kalmerende drug.
3. Het bezit van cannabis is door de wet verboden.
4. De straffen die gegeven worden voor druggebruik zijn te streng.
5. Mensen die drugs gebruiken zijn meestal gevaarlijk.
6. Het grootste deel van de misdaden die aangegeven worden wordt begaan door mensen jonger dan 2.
7. Eens verslaafd, altijd verslaafd.
8. Te veel druggebruikers worden naar de gevangenis gestuurd.
9. Als je onder invloed bent van een middel of drug, en je pleegt een misdaad, dan ben je verantwoordelijk voor je daden.
10. Een HIV-infectie kan overgedragen worden door naalden te gebruiken die al door iemand anders zijn gebruikt.
11. Druggebruik veroorzaakt misdaden.
12. Er sterven meer mensen door alcoholmisbruik dan door het gebruik van heroïne.
13. Cannabis is onschadelijk.
14. Alcohol maakt sociale contacten gemakkelijker.
15. Alcohol is een drug waarvan je depressief kan worden.
16. Smartdrugs zijn gemaakt van kruiden, dus onschadelijk.
17. Jongeren zijn in niets geïnteresseerd.

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.2 t.e.m. 3.5

Alternatieve combinaties :

- Sommige vormingstrajecten in Vlaanderen combineren oefening 2, 3, 4 of 5 van deze unit in een zelfde oefening.
- Op het CAT komt een kennistest over producten en risicogedrag aan bod in de vorm van een quiz (met puntensysteem). De groep wordt in twee verdeeld en iedere deelnemer krijgt een rode en een groene kaart (akkoord - niet akkoord) die in de lucht moet gestoken worden. Er gebeurt onderling overleg per groep waar de argumentaties voor akkoord of niet akkoord besproken worden, antwoorden kunnen nog gewijzigd worden. De nadruk wordt gelegd op feiten.
- De begeleiders van De Kiem combineren oefening 2, 3 en 4. Zij vertrekken hiervoor van de techniek zoals aangegeven op pg. 76 (2.6. Positieve en negatieve elementen van druggebruik). De dimensies korte en lange termijn worden weggelaten en een extra dimensie "risico's" wordt eraan toegevoegd. In subgroepjes worden eigen ervaringen, ideeën of dingen die ze er al over gehoord hebben, aangebracht. Hieruit blijkt reeds dat één drug verschillende effecten kan hebben. Per subgroepje brengt één vertegenwoordiger de aspecten naar voor, anderen krijgen de mogelijkheid om aan te vullen. Ook hier moet gelet worden dat het om een bepaald gevoel gaat en dat er niet vervallen wordt in stoere verhalen of uitspraken "ik ken iemand ...", "ik heb eens gezien ...".
- Voor deze verslaggeving werd eerst de uiteenzetting over mens-milieu-middel gegeven om duidelijk te maken dat de effecten zoals ze zullen worden besproken, verschillend kunnen zijn naargelang het samenspel van de drie componenten.
- Als er niets meer uit de groep komt, vullen de begeleiders de schema's aan met informatie uit de wetenschappelijke literatuur. De uitbreiding over absorptie, excretie, tolerantie, enzovoort, komt aan bod bij de dimensie 'fysisch'.
- Deze oefening geeft de deelnemers de mogelijkheid iets positief over hun druggebruik te zeggen zonder hiermee in het middelpunt van de belangstelling te staan. Tevens staan de deelnemers open voor de mogelijke negatieve kanten, ook omdat die vaak door de deelnemers zelf worden geformuleerd.
- Wat de timing van deze oefening voor de betreffende doelgroep betreft (mensen moeten drie maanden stoppen met gebruik, willen ze een alternatief voor hun gebruik ervaren), wordt deze best niet in het begin van het programma ingelast wanneer mensen het nog moeilijk hebben om te stoppen of nog aan het beslissen zijn of ze al dan niet volhouden. In deze tijdsspanne is het niet zo aangewezen het positieve van gebruik te beklemtonen. Harm reduction is wel een aspect dat bespreekbaar moet zijn. Dit gebeurt vanuit een ander perspectief dan te discussieren over op welke manier het gebruik het meest positief kan ervaren worden.
- Op Primavera wordt een drugquiz gecombineerd met een actieve werkvorm rond mythen in de werkvorm 'Drug drugger drugst'.

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.2 t.e.m. 3.5

Drugquiz

1. Een pils bevat evenveel alcohol als een whisky.
2. Wanneer je het koud hebt, en dan alcohol drinkt, stijgt je lichaamstemperatuur.
3. Alle mensen zijn druggebruikers.
4. Het gebruik van marihuana leidt onvermijdelijk tot zwaardere drugs zoals heroïne en cocaïne.
5. Als je steeds dezelfde alcoholische drank drinkt, word je minder snel dronken dan wanneer je verschillende drankjes door elkaar drinkt.
6. Mensen met een alcohol- of ander drugprobleem hebben gespecialiseerde hulp nodig.
7. In het verkeer is een alcoholgehalte van 0,5 promille in het bloed strafbaar.
8. In alcohol zitten dezelfde voedingsstoffen als in gewone voeding. Als je veel drinkt, kan je dus ook zonder bezwaar minder eten.
9. Als je met een illegaal drugsprobleem bij een arts gaat, is hij verplicht dit aan de politie te melden.
10. Zwarte koffie, na te veel alcohol, helpt om te ontnuchteren.
11. Is XTC gevaarlijk als je het bij één pilletje per maand houdt ?

Antwoorden:

JUIST: 1, 3, 7, 11

FOUT: 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.2 t.e.m. 3.5

Drug drugger drugst

In deze quiz wordt de groep in subgroepjes opgedeeld. Om de betrokkenheid te verhogen, kan je hen een naam laten zoeken voor hun groepje (bijv. de lustige spuiters). Elk juist antwoord levert hen een punt op. Punten worden op het bord genoteerd. Dit verhoogt de competitiedrang.

Onderstaande meerkeuzevragen en mythen worden afgewisseld (bijv. drie meerkeuzevragen, drie mythen). Bij de meerkeuzevragen krijgen de groepjes eerst wat bedenk- en discussietijd. Daarna steekt elk groepje een A-, B- of C-kaartje omhoog.

De werkvorm voor de mythen is het spel "ren je rot". Van elk groepje wordt een vertegenwoordiger in het midden van het lokaal gevraagd. De mythe wordt luidop voorgelezen en om ter snelst lopen de vertegenwoordigers naar het juiste antwoord (waar / niet waar). De leden van ieder subgroepje zoeken een verklaring achter de stelling van hun groepsgenoot.

a) Meerkeuzevragen

1. Ecstasy (XTC) is ...
   a) een verdovend middel
   b) een bewustzijnsverruimende amfetamine
   c) een vluchtig snuifmiddel

2. Alcohol heeft ...
   a) een verdovende werking
   b) een stimulerende werking
   c) geen invloed op het bewustzijn

3. In onze samenleving is het gebruik van drugs ...
   a) volledig toegelaten
   b) bij wet verboden
   c) niet voor alle middelen verboden. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen legale en illegale drugs.

4. Als je verschillende drankjes door elkaar drinkt, word je ...
   a) sneller dronken dan wanneer je steeds hetzelfde drinkt
   b) minder snel dronken
   c) even snel dronken

5. Druggebruik is ...
   a) een uitvinding van de jaren '60, door de zogenaamde hippies
   b) in Europa ontstaan na de ontdekking van Amerika
   c) van alle tijden en culturen

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.2 t.e.m. 3.5

6. Wanneer is er sprake van "drugmisbruik" ?
   a) Als de wet overtreden wordt
   b) Als er zich allerlei andere problemen voordoen (lichamelijke, psychische, sociale...)
   c) In beide gevallen

7. Als men (veel) alcohol drinkt ...
   a) kan men vlugger denken
   b) kunnen de hersencellen vernietigd worden
   c) worden de hersenen op geen enkele wijze beïnvloed

8. Amfetamines zijn ...
   a) plantaardige stimulerende middelen
   b) dierlijke stimulerende middelen
   c) synthetische stimulerende middelen

9. Angstwerende en kalmerende middelen worden het meest gebruikt door ...
   a) vrouwen
   b) mannen
   c) jongeren

10. De pijnstillers die je zonder doktersvoorschrift kunt kopen, zijn ...
   a) onschadelijk
   b) schadelijk, doch houden een kleiner risico in
   c) even schadelijk als deze die je enkel op doktersvoorschrift kunt krijgen

11. LSD kan aanleiding geven tot ...
   a) hersenbeschadiging
   b) flashbacks
   c) lichamelijke beschadiging

12. Dopingcontrole is wettelijk bij ...
   a) alleen beroepssporters
   b) alleen internationale sportmanifestaties
   c) alle sportbeoefenaars

13. Tolerantie (gewenning) betekent ...
   a) dat je steeds meer van een bepaald product nodig hebt om hetzelfde effect te bekomen.
   b) dat de druggebruiker een vervangmiddel voor zijn drug gebruikt.
   c) dat je de werking van de drug beter en sneller voelt.

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.2 t.e.m. 3.5

14. Als je kalmeermiddelen neemt, en je drinkt hierbij ook alcohol, dan wordt het effect van beide middelen ...
    a) versterkt.
    b) verminderd.
    c) behouden. Een gecombineerd gebruik heeft m.a.w. geen invloed op hun respectievelijke werking.

15. Onthoudingsverschijnselen (bijv. bij een alcoholist) verwijzen naar ...
    a) het feit dat de alcoholist na 1 glas bier niet meer kan stoppen met drinken
    b) de ziektesymptomen die optreden wanneer de drug (i.c. alcohol) uit het lichaam is verdwenen
    c) een ontwenningskuur

16. Heroïne wordt veelal ingespoten omdat het op deze wijze ...
    a) minder gevaarlijk is dan bijvoorbeeld bij roken of snuiven.
    b) het meest effect heeft.
    c) minder risico op tolerantie en verslaving oplevert.

b) Mythen

1. Alcohol is een opwekkend middel.

2. Als je cannabis gebruikt, ben je minder vruchtbaar.

3. XTC werkt beter als je er suiker (bijv. een lekstok) bij eet.

4. Wanneer je van LSD begint te flippen, helpt het om melk te drinken.

5. Het effect van kalmerende middelen wordt versterkt als je er alcohol op drinkt.

6. Iemand die éénmaal heroïne heeft gespoten, is eraan verslaafd.

7. Met een beetje marihuana op zak ben je strafbaar.

8. Zwarte koffie helpt om te ontnuchteren na het drinken van te veel alcohol.

9. Druggebruikers verschillen psychologisch, biologisch en sociaal van anderen.

10. Het gebruik van marihuana leidt niet onvermijdelijk tot het gebruik van zwaardere drugs zoals heroïne en cocaïne.

11. XTC is niet gevaarlijk als je het bij één pilletje per maand houdt.

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.2 t.e.m. 3.5

Antwoorden

1. FOUT: alcohol is een verdovend middel.

2. JUIST: met deze nuancering : Mannen zijn minder vruchtbaar wanneer zij die periode cannabis gebruiken, d.w.z. dat het slechts een tijdelijk en omkeerbaar effect is. Bovendien is het toch erg belangrijk dat men slechts verminderd vruchtbaar is, men is dus geenszins steriel op dat ogenblik. Cannabis als voorbehoedsmiddel gebruiken is dan ook geen goed idee !!!

3. FOUT: De opname van suiker heeft geen invloed op de werking van XTC. Wellicht komt deze mythe voort uit het feit dat men weet dat XTC sneller uit het lichaam verdwijnt als men ervoor zorgt dat de urine aanzuurt (bijv. door vitamine C te nemen). Omgekeerd zou men dan kunnen redeneren dat men de urine misschien meer alkalisch kan maken door suiker te eten en op die manier XTC langer in het lichaam kan houden. Dit is echter niet correct!
Wat wel kan is dat wanneer men veel eet en de maag dus goed vol zit, XTC minder snel wordt opgenomen door het lichaam en dus minder snel gaat werken (cf. alcohol).

4. FOUT: De inname van melk heeft geen effect op de werking van LSD. Veel drinken in het algemeen maakt dat producten sneller uit je lichaam verdwijnen via de urine. Op het ogenblik dat iemand echter aan het flippen is, heeft het niet veel zin. Het enige dat wel helpt is de persoon in een rustige omgeving brengen (geen lawaai, geen felle lichten e.d.) en dat men rustig met die persoon praat en hem probeert te kalmeren.

5. JUIST: Het effect van alcohol wordt vele malen versterkt wanneer het wordt gedronken in combinatie met kalmeermiddelen. Men noemt dit synergisme of potentiëring. Het is zeer gevaarlijk en kan tot sterke ademhalingsonderdrukking en verstikking leiden.

6. FOUT: Men raakt niet aan een middel verslaafd door één maal iets in te nemen ! Verslaving is een langzaam proces dat stap voor stap op gang komt. Vooraleer men aan een middel verslaafd raakt, zijn er heel wat andere fasen die men moet doorlopen.

7. JUIST: Marihuana behoort, net zoals heroïne, hasj, LSD ... tot de illegale drugs (bij wet verboden) in België. Deze drugwet verbiedt het bezit, en ook de in- en uitvoer, het vervoer, de vervaardiging, de verkoop, het te koop stellen, de aflevering of aanschaf, al dan niet tegen betaling, van de in de KB's opgesomde middelen. Ook het vergemakkelijken van het gebruik door het verschaffen van een lokaal of enig ander middel, en het gebruik daarop is strafbaar.
De drugwet maakt hierbij geen onderscheid tussen de verschillende middelen. Dit betekent dat iemand die met een hoeveelheid marihuana wordt opgepakt, dezelfde straf riskeert als iemand die met cocaïne of heroïne wordt opgepakt. Toch is het feitelijk beleid soms anders. De uitvoering van de wet hangt af van de plaatselijke werking van de politie of rijkswacht en de houding van de plaatselijke procureur.

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.2 t.e.m. 3.5

8. FOUT: Zwarte koffie heeft geen enkele invloed op het alcoholgehalte in het bloed, noch op de opname van alcohol via het maag- en darmkanaal, noch op de afbraakprocessen in de lever. Koffie heeft als enig voordeel dat, terwijl men koffie drinkt, men ondertussen meestal geen alcohol meer drinkt, waardoor de tijdsspanne tussen de verschillende alcoholische drankjes, of voor men zich in het verkeer begeeft, wordt verlengd. Hierdoor krijgt de lever meer tijd om de alcohol af te breken. Koffie verdrijft evenwel de slaperigheid en vergroot de alertheid. Hierin schuilt echter het risico dat men omwille van de grotere alertheid zichzelf beter in staat acht om zich bijvoorbeeld in het verkeer te begeven, terwijl dat in de realiteit niet het geval is.

9. FOUT: Het sterotiepe beeld van de druggebruiker is vaak dat van een marginaal. Nochtans komen druggebruikers in alle milieus en in alle leeftijdsgroepen voor en gaat het meestal om 'normale' mensen met een job, een gezin,... Onderzoek naar de redenen waarom mensen drugs gebruiken, toont een aantal motieven aan die veelvuldig en als heel normaal bij de meeste mensen voorkomen.
In een later stadium kan druggebruik evenwel aanleiding geven tot marginalisering, omwille van verlies van werk, vrienden,...

10. JUIST: Sommige onderzoekers tonen opeenvolgende fasen van druggebruik aan naargelang de gebruikte middelen. Zo zouden jongeren eerst experimenteren met koffie en thee, daarna met bier en wijn, tabak, sterke dranken, en vervolgens overgaan tot marihuana en hasj, cocaïne en heroïne. Diezelfde onderzoeken tonen echter ook aan dat het gebruik van het ene middel niet noodzakelijk leidt tot het volgende middel in de rij. Zo zouden in de Verenigde Staten slechts 5 tot 10 % van de jongeren die marihuana gebruiken, overstappen naar heroïne en cocaïne.

Gezien echter marihuana tot de groep van illegale drugs behoort, is het zo dat het enkel op een illegale manier kan worden verkregen. De gebruikers van marihuana komen op die manier in een illegaal circuit terecht, waardoor de toegang tot andere illegale middelen veel gemakkelijker wordt.

11. FOUT: XTC is chemisch bekend als methyleendioxymethamfetamine of MDMA. Het wordt om deze reden apart geklasseerd als een hallucinogeen amfetamine, een drug die de effecten van LSD en amfetamine combineert. XTC wordt in clandestiene laboratoria gemaakt met alle gevolgen voor de kwaliteit en de zuiverheid. Zeer giftige nevenproducten kunnen door fouten in de bereidingswijze aanwezig blijven of zijn (lookacetaat) en kunnen als gevolg daarvan zelfs in kleine dosissen onverwacht dodelijk zijn.

Gecombineerd gebruik (samen met andere medicatie, met alcohol...) kan zeer gevaarlijk zijn.

Het innemen van het product verstoort de lichaamscoördinatie en de realiteitszin, waardoor het besturen van een auto of een machine onder invloed van dit middel potentieel gevaarlijk wordt.

MATERIAAL BEGELEIDER : 3.2 t.e.m. 3.5

Overmatig gebruik (overdosis) kan een hoge bloeddruk, een verstoord en een versneld hartritme, stuiptrekkingen, coma en zelfs de dood tot gevolg hebben. Bij veelvuldig gebruik van het middel kort na elkaar blijven de bewustzijnsveranderende effecten uit en blijft alleen de oppeppende werking over.

XTC is gevaarlijk voor personen die aan een hartziekte of aan epilepsie lijden en voor hen die in een zwakke lichamelijke of geestelijke conditie verkeren.

Gebruik van XTC en de sfeer daarrond geeft aanleiding tot onveilig seksueel gedrag, wat de aidsverspreiding in de hand werkt. Daarenboven geeft het veelvuldig gebruik van XTC aanleiding tot een inhibitie van het orgasme en tot impotentie.

Een minder bekend gevolg van XTC tijdens dansnachten is hyperthermie. De lichaamstemperatuur kan oplopen tot 42 graden. Factoren die daartoe bijdragen zijn het feit dat XTC vooral gebruikt wordt in plaatsen waar veel volk in een kleine ruimte aanwezig is en in plaatsen met weinig verluchting.

(Bronnen voor de antwoorden: Druglijn en "Een drugbeleid op school: begeleidersmap")

OEFENING 3.6

3.6. Wie moet ik geloven: vaardigheden om kritisch te reflecteren

Doelstellingen

1. Nagaan welke de informatiebronnen van de deelnemers zijn
2. De geloofwaardigheid van de informatiebronnen rond drugs overwegen

Materialen

Bijhorend schema uitdelen aan elke deelnemer

Duur

Ongeveer 30 minuten

Methode

1. Leg het doel van de oefening uit. Introduceer de oefening door de deelnemers erop te wijzen dat we geneigd zijn te geloven wat sommige mensen zeggen, terwijl wij de neiging hebben andere mensen niet te geloven. Wanneer je bijv. raad of informatie zou willen over een nieuw recept of over het herstellen van een auto, aan wie zou je het dan vragen? Wiens informatie zou je geloven? Waarom? Wiens advies zou je niet ter harte nemen?

   Deel het materiaal voor de deelnemers uit aan iedereen.
2. Verdeel de groep in kleine groepjes van 3 à 4 personen. Vraag de subgroepen het schema te overlopen en neer te schrijven wiens advies i.v.m. drugs en druggebruik zij zouden volgen, en wiens advies ze niet zouden geloven.
3. Overloop met de hele groep over wiens advies geloofd moet worden en waarom.

Bemerking :

Deze oefening kan verder uitgewerkt worden wanneer zij gekaderd wordt binnen een communicatief perspectief. Uit te werken thema's of vaardigheden kunnen zijn : beïnvloeding, filteren van communicatie volgens de eigen waarden en normen, ...

MATERIAAL CLIËNT : 3.6

Wie moet ik geloven?

Hieronder vind je een opsomming van een aantal personen die je informatie of advies zouden kunnen geven over het gebruik van drugs. Wie van hen zou je geloven en waarom?

Zet een "J" bij de personen die je zou geloven en een "N" bij hen die je niet zou geloven.

Bij degenen waar je een "J" hebt gezet: wat aan hen en aan de informatie die zij geven zet je ertoe aan hen te geloven?

Voor informatie / advies over druggebruik zou ik geloven...	Waarom?
Mijn ouder(s)?	
Mijn partner ?	
Mijn broer(s), zus(sen) ?	
Mijn vrienden die geen drugs gebruiken ?	
Mijn vrienden die drugs gebruiken ?	
De persoon die mij drugs bezorgt ?	
Mijn leraars (toen ik nog op school zat) ?	
Mijn dokter ?	
Een verpleegster ?	
Een drugwerker ?	
Een priester ?	
Een magistraat ?	
Een rechter ?	
Een probatieassistent ?	
Een cipier in de gevangenis ?	

Noteer hier wie je nog zou geloven.

Ik zou .... geloven omdat ....

....

Deel 4:

Noden, rechten en verantwoordelijkheden

4.1. Mijn noden, rechten en verantwoordelijkheden

4.2. Wat zijn mijn noden?

4.3. Mijn rechten kennen

4.4. Wiens verantwoordelijkheid?

4.5. Mijn noden en die van anderen?

4.6. Mijn verantwoordelijkheid, maar onder welke invloeden?

4.7. Wat zeggen anderen over mijn druggebruik?

4.8. Druggebruik en relatievorming

Deel 4: Noden, rechten en verantwoordelijkheden

Doelstelling

Dit deel wil de regelovertreders bewust maken van hun eigen noden, rechten en verantwoordelijkheden en van deze van anderen. Ze worden aangemoedigd om na te gaan of zijzelf het nodig vinden om veranderingen aan te brengen in hun gedrag of levensstijl, vooral wat betreft druggebruik.

OEFENING 4.1

4.1. Mijn noden, rechten en verantwoordelijkheden

Doelstellingen

1. Vastleggen waarin persoonlijke doeltreffendheid bestaat
2. Nagaan wat het belang is van het bereiken van een evenwicht tussen noden, rechten en verantwoordelijkheden

Voorbereiding

Teken een grote stoel met drie poten op een flip-over

Materiaal

Bijhorende schema's

Duur

Ongeveer 30 minuten

Methode

1. Leg het doel van de oefening uit. Brainstorm over persoonlijke doeltreffendheid: welke kwaliteiten en eigenschappen associeer je met iemand die je "persoonlijk effectief" vindt?
2. Introduceer het concept van persoonlijke doeltreffendheid aan de hand van het schema met de drie poten. Vraag het volgende:
   - Wat gebeurt er met een kruk op drie poten wanneer één van de poten ontbreekt of beschadigd is? (kan vervangen of hersteld worden)
   - Hoe gaat een kruk met drie poten om met een oneffen oppervlak? (het bewaart zijn stabiliteit)

OEFENING 4.1

3. Leg uit dat de stoel met drie poten op het schema over persoonlijke doeltreffendheid dezelfde kwaliteiten heeft. Van iemand die persoonlijk effectief is, kan men zeggen dat hij/zij een evenwicht bereikt heeft tussen zijn noden, rechten en verantwoordelijkheden. Wat gebeurt er wanneer iemand heel erg de nadruk legt op zijn noden en minder tijd besteedt aan zijn verantwoordelijkheden? Wat indien iemand alleen maar bezorgd is om zijn verantwoordelijkheden, maar geen acht slaat op zijn noden?
   Leg uit dat de volgende oefeningen achtereenvolgens telkens één "poot" van de stoel zullen belichten. De eerste oefening geeft een overzicht van de drie onderdelen.
4. Deel de schema's uit. Discussieer over één of twee antwoorden per been om de deelnemers op weg te helpen. Vraag om in groepjes van 3 tot 5 personen elk been te vervolledigen.
5. Ga de antwoorden na en vraag feedback van de groep. Ga de gelijkenissen en de verschillen tussen de verschillende groepen na.
6. Is het voor de groep mogelijk om het eens te worden over twee of drie basisideeën over noden, rechten en verantwoordelijkheden?
7. Wat hebben ze geleerd van het model van de stoel met drie poten? Herinner de groep eraan dat de onderwerpen die nu besproken worden, opgevolgd zullen worden.

Bemerkingen:

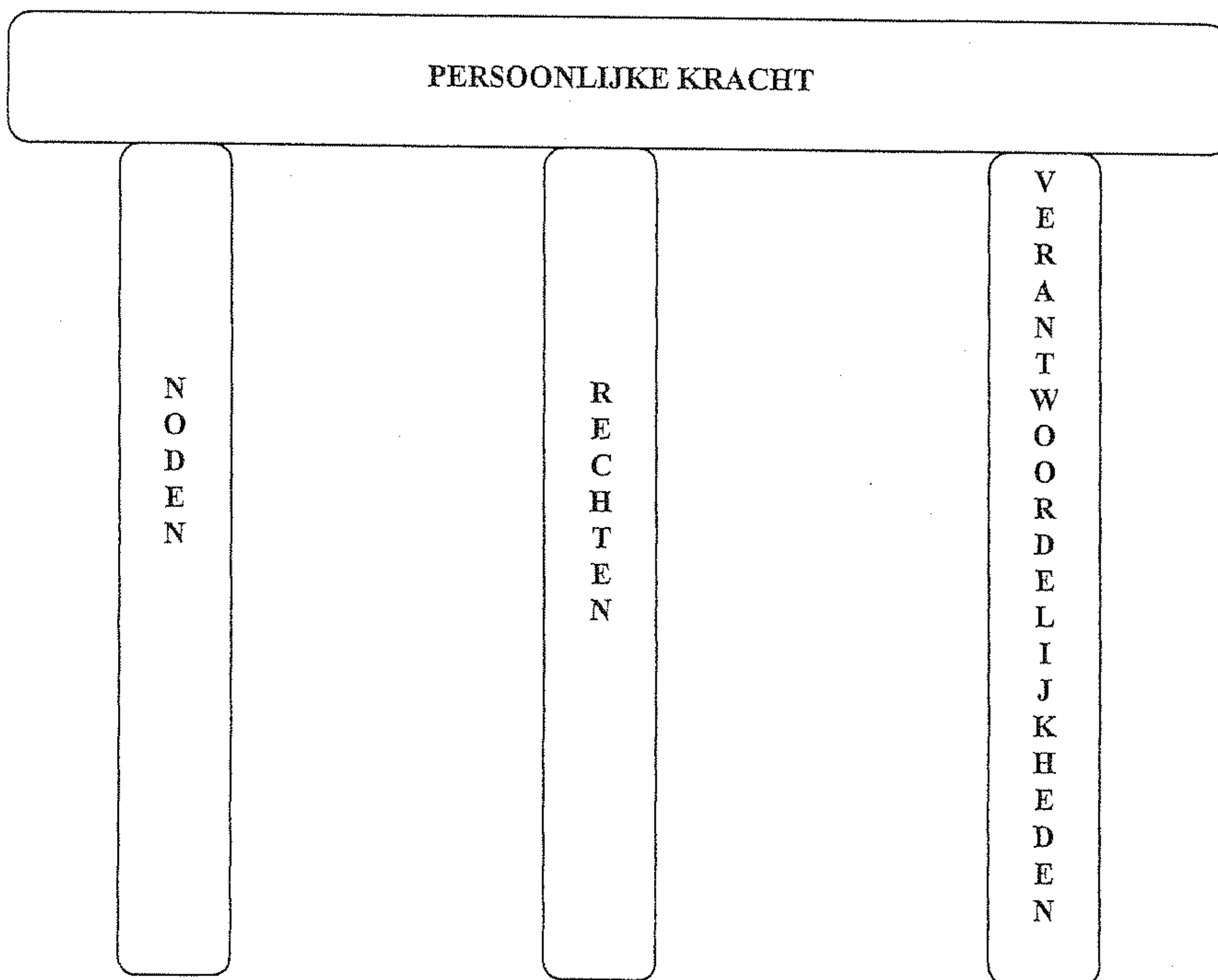
- Visueel kan dit een leuke oefening zijn. Het beeld van de stoel laat toe het onderwerp duidelijk in beeld te brengen.
- Voor sommige groepen zal er misschien wel, gezien het zekere abstractieniveau, op gelet moeten worden om de inhoud voldoende herkenbaar en dicht bij hun bed te houden. Het zoeken van voorbeelden kan eventueel aan de hand van kaarten met woorden of foto's waaruit kan gekozen worden, bijvoorbeeld voor iedere poot drie kaarten. Belangrijk is te checken of iedereen weet wat er onder de begrippen verstaan wordt. Er is bij het cliëntmateriaal een blanco schema voorzien waarin voor de groepsleden andere makkelijker invoelbare posities kunnen worden ingevuld (bijv. kind, ouder, mens, de eigen leeftijd,...).

OEFENING 4.1

- Bij het aanbrengen van het onderwerp 'noden' en 'rechten' bestaat het gevaar identificatie in de hand te werken. Men moet zich hiervoor behoeden. Het gaat niet om de rechten van dé druggebruiker, maar van een persoon met vele capaciteiten en kenmerken waaronder o.a. druggebruik. Het belichten van de 'verantwoordelijkheden' is hierbij een belangrijke tegenpool om de externe attributies (bv. verwijten, schuldinductie) in vraag te stellen. Het dieper ingaan op de 'rechten' kan eventueel zinvol zijn voor druggebruikers die zich junk voelen en een laag zelfbeeld hebben.
- De oefening lijkt ons eerder aangewezen voor de langere vormingsprogramma's en voor deelnemers die de (voor)beschouwingsfase reeds voorbij zijn. Het ingaan op de rechten kan bij sommige deelnemers pijnlijke ervaringen oproepen (bv. gebrek aan moederliefde), je moet dan ook de ruimte inlassen om er iets zinvol mee te doen.

OEFENING 4.1

Persoonlijke effectiviteit: stoel met drie poten



OEFENING 4.1

Voorbeelden van noden, rechten en verantwoordelijkheden

NODEN	
Mijn noden als 16-jarige zijn: • begrip krijgen • bemind worden	Mijn noden als volwassen zijn: • aanvaard worden • behandeld worden als ieder ander mens
RECHTEN	
Mijn rechten als 16-jarige zijn: • gehoord worden in mijn mening • toegang hebben tot de gezondheidszorg	Mijn rechten als volwassene zijn: • vertrouwen • respect
VERANTWOORDELIJKHEDEN	
Mijn verantwoordelijkheden als 16-jarige zijn: • Mezelf goed verzorgen • Rekening houden met de mensen met wie ik samen leef	Mijn verantwoordelijkheden als volwassene zijn: • zorgen voor mijn familie • de wet naleven

OEFENING 4.1

NODEN	
Mijn noden als regelovertreder zijn:	Mijn noden als druggebruiker zijn:
RECHTEN	
Mijn rechten als regelovertreder zijn:	Mijn rechten als druggebruiker zijn:
VERANTWOORDELIJKHEDEN	
Mijn verantwoordelijkheden als regelovertreder zijn:	Mijn verantwoordelijkheden als druggebruiker zijn:

4.2. Wat zijn mijn noden?

Doelstellingen

1. Een aantal noden bepalen die belangrijk zijn voor de groep
2. Nagaan hoe aan deze noden tegemoet gekomen kan worden
3. Een strategie ontwikkelen om aan zijn noden te kunnen voldoen
4. Een gevoel van eigenwaarde opbouwen

Materiaal

flip-over
schrijfgerei voor de begeleider
index kaarten
schrijfgerei en bijhorend invulblad

Duur

Ongeveer 1 uur

Methode

1. Leg het doel van de oefening uit.
2. Brainstorm in groep over de noden die mensen hebben om hun leven de moeite waard te maken. Moedig de deelnemers aan zo ruim mogelijk te antwoorden door zowel te denken aan dingen, aan gevoelens als aan personen.
3. Maak de groep er bewust van dat aan iedereen zijn noden voldaan wordt tot op bepaalde hoogte. De ene persoon heeft het bijv. materieel goed, maar heeft geen bevredigende relaties, terwijl iemand anders veel vrienden heeft, maar weinig geld.
4. Vraag aan de groepsleden om individueel na te denken over hun persoonlijke noden. Vraag dat iedereen een lijstje maakt met daarop drie behoeften die in zijn leven tot hiertoe al voldaan zijn, en drie behoeften waaraan nog niet voldaan is.
5. Vraag aan de deelnemers om een partner te kiezen en aan elkaar te vertellen welke behoeften zij op hun lijstje hebben vermeld. Herinner hen eraan dat zij enkel moeten vertellen wat ze kwijt willen.

OEFENING 4.1

6. Deel aan iedereen het invulblad uit. Leg uit hoe het ingevuld moet worden. Elke persoon kiest één onbevredigde behoefte van zijn lijst en bedenkt een strategie om er toch aan te kunnen voldoen. Dit gebeurt nog steeds per twee.
7. Begin nu een discussie met de volledige groep over volgende zaken:
   - √ Hoe voel je je bij je plannen?
   - √ Kan de groep je op één of andere manier steunen?
   - √ Wat het je geleerd van het plannen?
   - √ Hoe kan deze oefening je helpen op andere momenten?
   - √ Als je slaagt in je opzet, zal dit dan je druggebruik beïnvloeden? Zo ja, op welke manier dan?

Bemerkingen:

- De oefening lijkt ons eerder aangewezen voor de langere vormingsprogramma's. Het doel kan zijn: 'samen doordenken' of louter aanreikend.
- Belangrijk is de hiërarchische opbouw in kleine stappen wat motiverend werkt..

  Door de opsplitsing over de drie dimensies (dingen, gevoelens, mensen), kunnen de deelnemers tijdens de brainstorming een beter zicht krijgen op wat onder 'noden' allemaal kan worden ondergebracht, alvorens na te denken over de eigen specifieke situatie. Door hen een opsomming te laten maken van noden waaraan reeds voldaan werd, krijg je de mogelijkheid te beklemtonen dat niet alles fout loopt.

  Door vervolgens over te gaan naar wat nog moet verwezenlijkt worden, nodig je de deelnemers via het opstellen van een handelingsplan, ook uit na te denken over hoe de nodenopvulling te verwezenlijken. Middels een evaluatie naar haalbaarheid of wenselijkheid, aan de hand van het zelf opgestelde handelingsplan, wordt de verantwoordelijkheid voor het al dan niet bereiken bij de deelnemers gelegd. Op die manier kunnen zij het gevoel krijgen zelf iets te kunnen veranderen. Of ze kunnen ook tot inzicht komen dat hetgeen zij nastreven niet de eerste prioriteit geniet.
- Belangrijk is eveneens de link die gelegd wordt met hun druggebruik. Mogelijk kan er op die manier tot inzicht gekomen worden dat door het bevredigen van andere noden, de nood aan druggebruik overbodig wordt.

OEFENING 4.1

Plannen om aan mijn noden tegemoet te komen

1 Mijn nood is ....
....

2 Mijn nood heeft te maken met
❑ een ding ❑ een gevoel ❑ een relatie

3 Iets dat ik ga doen is ....
....

4 De volgende stap zal zijn ....
....

5 De stap daarna zal zijn..
....

6 Ik kan hulp krijgen van ....
....

7 Er is een risico dat ....
....

8 Ik kan hiermee omgaan door..
....

9 Als het lukt, zal ik ....
....

10 Als het niet lukt, kan ik
❑ opnieuw proberen
❑ iets anders proberen, bijvoorbeeld..
....
❑ mijn doel onderverdelen in kleinere stapjes
1..
....
2..
....
3..
....

OEFENING 4.3

4.3. Mijn rechten kennen

Doelstellingen

1. Het concept "rechten" onderzoeken
2. Dit concept verbinden aan een aantal individuen en groepen
3. Nadenken over de eigen rechten

Materiaal

Bijgevoegde samenvatting van de rechten van het kind

Voorbereiding

Je hebt zes foto's nodig van verschillende soorten mensen. Elke foto kan ofwel één enkel persoon tonen, ofwel twee mensen of een hele groep. Zorg voor een evenwicht wat betreft geslacht, leeftijd, handicap, etnische afkomst etc... Haal je foto's uit tijdschriften en kranten. Plak elke foto in het midden van een groot papier of op de flip-over. Maak op die manier posters.

Duur

Ongeveer 1 uur

Methode

1. Leg het doel van de oefening uit. Denk met de volledige groep na over wie rechten heeft. Definieer zo veel mogelijk verschillende groepen.
2. Definitie van een recht in het Van Dalewoordenboek: "wat iemand toekomt; waarop men aanspraak kan maken"... Deel de kopieën uit met de rechten van het kind. Lees de kopie door met de deelnemers. Vraag of er met de rechten van de kinderen rekening wordt gehouden (waarom, of waarom niet?).

OEFENING 4.3

3. Vraag de groep om dit idee van voorrecht of immuniteit (dingen die je kan zijn, hebben of doen / dingen die je niet mag doen) toe te passen op een aantal andere groepen. Geef elk groepje een poster (zie boven). Vraag elke groep de volgende zinnen af te maken voor het individu op hun poster. Ze mogen hun antwoorden rond de foto schrijven, vlak naast de persoon die ze beschrijven.
   - Ik ben ....
   - Ik heb het recht om ....
   - Ik heb het recht niet om ....
4. Toon de posters van elk groepje en nodig iedereen uit om ernaar te komen kijken.
5. Vraag wat gemeenschappelijk en wat verschillend is. Vraag van welke van deze mensen volgens de groep de rechten erkend worden en waarom dat volgens hen zo is.
6. Vraag aan de volledige groep hoe het zit met de regelovertreders. Wat zijn hun rechten? Schrijf de antwoorden die de deelnemers geven op de flip-over als een "verklaring van de rechten van regelovertreders".
7. Vraag op dezelfde manier aan de groep hoe het zit met druggebruikers en maak ook voor hen een "verklaring van de rechten van druggebruikers".
8. Vraag aan de volledige groep wat de verschillen en gelijkenissen zijn tussen de rechten van regelovertreders en die van druggebruikers, en tussen hun rechten en die van de mensen op de foto's.
   - "Wat helpt een druggebruiker om zijn rechten erkend te zien?"
   - "Wat verhindert een druggebruiker in de erkenning van zijn rechten?"
   - "Wat helpt een regelovertreder om zijn rechten erkend te zien?"
   - "Wat verhindert een regelovertreder in de erkenning van zijn rechten?"
   - "Welke rechten worden je ontnomen wanneer je a) veroordeeld bent voor een misdrijf en b) wanneer je beschouwd wordt als een druggebruiker?"

Variant

Je kan ook met de volledige groep werken en alle posters aan de muur bevestigen. Vraag aan enkele deelnemers de rechten van deze mensen te beschrijven aan de hand van graffiti op de posters.

OEFENING 4.3

Bemerkingen:

- Deze oefening is niet essentieel in een kort programma. Het is tevens riskant deze oefening geïsoleerd aan te bieden, los van de overige 'poten' van de stoel. Heel veel verwijten kunnen naar boven komen. Het is hierbij belangrijk dat de deelnemers ook hun eigen verantwoordelijkheid leren zien. In groep kan bijvoorbeeld ook over de 'plichten' van het kind gesproken worden.
- Het begrip rechten is een moeilijk begrip en niet voor iedere doelgroep zinvol om dit thema uit te spinnen. Het gevaar bestaat ook om te vervallen in een sessie over racisme en discriminatie wanneer met de foto's wordt gewerkt.

✓ Het lijkt ons interessanter om stil te staan bij de rechten van andere mensen die deel uitmaken van de leefwereld van de betrokken personen, zoals ouders, vrienden, relatie.

✓ Uit de tekst 'rechten van het kind' kan men de groep een aantal basisrechten laten afleiden die op iedereen van toepassing zijn. Vanuit die afgeleiden kan gekeken worden:

  - welke rechten zij voor zichzelf in het gedrang brengen door het gedrag dat ze stellen (criminaliteit, druggebruik, regelovertreding). Het kan zijn dat zij zichzelf een recht niet meer gunnen of het kan hen ontzegd worden door anderen;
  - welke rechten van anderen zij in het gedrang brengen;
  - op welke manier zij ervoor kunnen zorgen van hun rechten te genieten;
  - welke rechten zij eventueel al verloren zijn.

✓ Stilstaan bij de rechten van een druggebruiker of regelovertreder kan interessant zijn. Dit vraagt van de groepsbegeleider toch enige achtergrondkennis en de vaardigheid om de discussie die daarrond kan losbarsten binnen de perken te houden. Het gevaar kan erin bestaan dat men in een oeverloze legalisatiedefinitie terechtkomt.

OEFENING 4.3

Kinderen hebben rechten

(Samenvatting van de Verklaring van de Rechten van het Kind, 1959)

1. Recht op gelijkheid, ongeacht ras, religie, nationaliteit of geslacht.
2. Recht op speciale bescherming voor volledige fysieke, intellectuele, morele, spirituele en sociale ontwikkeling op een gezonde en normale manier.
3. Recht op een naam en nationaliteit.
4. Recht op aangepaste voeding, huisvesting en medische diensten.
5. Recht op speciale verzorging bij handicaps.
6. Recht op liefde, begrip en bescherming.
7. Recht op een vrije opvoeding, op spelen en op ontspanning.
8. Recht om als eerste hulp te krijgen wanneer er een ramp gebeurt.
9. Recht op bescherming tegen alle vormen van verwaarlozing, wreedheid en uitbuiting.
10. Recht op bescherming tegen elke vorm van discriminatie, en het recht om op te groeien in een geest van universeel broederschap, vrede en verdraagzaamheid.

OEFENING 4.4

4.4. Wiens verantwoordelijkheid?

Doelstellingen

1. Het concept "verantwoordelijkheid" onderzoeken
2. Verantwoordelijkheden in verschillende situaties onderzoeken
3. Overwegen of er alternatieve manieren van handelen mogelijk zijn om zijn verantwoordelijkheid op te nemen

Materiaal

flip-over
markeerstiften
A4-bladen
schrijfgerei om notities te maken en bijhorend schema

Duur

Ongeveer 40 minuten

Methode : groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Verduidelijk het verloop van de oefening: de ontwikkeling van een denkbeeldige maar geloofwaardige persoon die het onderwerp van discussie zal zijn.
2. Doe een rondje waarbij iedereen iets zegt over de regelovertreder. Schrijf alles op op de flip-over. Ga door tot de groep stopt.
3. Nodig de groep uit om na te denken over het portret. Is de denkbeeldige regelovertreder realistisch, geloofwaardig, typisch?
4. Vraag een vrijwilliger in de stoel plaats te nemen. Leg uit dat er niet gevraagd zal worden om iets te zeggen. Vraag aan elke andere deelnemer om naast de denkbeeldige regelovertreder te gaan staan, met de hand op zijn schouder. Die persoon zegt dan iets dat de denkbeeldige regelovertreder zou kunnen zeggen over een bepaald aspect van zijn/haar leven. Schrijf alles op de flip-over.
5. Vraag tussendoor aan de persoon die op de plaats van de denkbeeldige regelovertreder zit of hij iets wil zeggen, of dat iemand uit de groep iets aan die persoon wil zeggen.

OEFENING 4.4

6. Vraag aan de groep om per drie te werken, liefst met mensen die ze niet goed kennen. Vraag dan aan elk groepje om de informatie van de flip-over te gebruiken om een druggerelateerde overtredingssituatie te creëren waarbij de ingebeelde regelovertreder betrokken is. Maak een korte beschrijving van de situatie en discussieer dan over de volgende vragen. Noteer de antwoorden.
   - √ Wat zou de regelovertreder kunnen doen?
   - √ Wat zou de regelovertreder moeten doen?
   - √ Wat zouden anderen (probatie, gevangenisbewaker, sociaal werker) kunnen doen?
   - √ Wat zouden zij moeten doen?
   - √ Wat zou de familie / vrienden / partner van de regelovertreder kunnen doen?
   - √ Wat zouden zij moeten doen?
   - √ Wiens verantwoordelijkheid is het om iets te doen?
7. Geef elk groepje de kans om te discussiëren met de hele groep. Dit kan vrij lang duren als de groep zich heel sterk geïdentificeerd heeft met de denkbeeldige regelovertreder.
8. Vraag de deelnemers om de gevolgen voor henzelf van deze oefening te overwegen. Vraag hen over zichzelf na te denken en eventueel kort notities te nemen bij de volgende vragen:
   - √ Voor wie ben jij verantwoordelijk?
   - √ Waarvoor ben jij verantwoordelijk?
   - √ Aan wie ben je verantwoording verschuldigd?
9. Denk na over een bepaalde situatie in je leven, bijv. een relatie, je drug- of alcoholgebruik, je overtredingen, je tijdsbesteding, terwijl je in gedachten houdt dat je hierover zal moeten praten met de personen waarmee je tot hiertoe deze oefening deed. In dezelfde groepjes van drie beschrijf je de situatie waar je aan dacht. Hierbij deel je enkel mee wat je zelf wil.
10. Praat samen over het volgende:
    - √ Wat zou de betrokken persoon kunnen doen?
    - √ Wat zou hij moeten doen?
    - √ Waarvoor is de betrokken persoon verantwoordelijk?

    Vraag aan de hele groep volgende zaken:
    - √ Hoe nuttig vonden jullie deze oefening?
    - √ Welke inzichten heeft deze oefening jullie gegeven?
    - √ Is er iets aan de manier waarop je in sommige situaties reageert, dat je zou willen veranderen?
11. Leid een rondje "Voor mij betekent verantwoordelijkheid nemen..."
12. Wat is verantwoordelijkheid?

OEFENING 4.4

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

1. Vraag aan de persoon om het werkblad te vervolledigen, denkend aan zijn/haar laatste druggerelateerde veroordeling. Begin met een beschrijving van het misdrijf, beschrijf dan de gevolgen (na het misdrijf), en tenslotte de antecedenten (voor het misdrijf). Ga na wiens verantwoordelijkheid het was in elk van de drie stadia.
2. Vraag wat de persoon hierdoor geleerd heeft over verantwoordelijkheid, wat hij/zij anders gedaan zou kunnen hebben, en of zijn/haar reactie anders zal zijn de volgende keer dat dezelfde situatie zich voordoet.

Bemerkingen:

- Deze oefening is meer van toepassing op regelovertredende of criminele oefeningen en minder op druggebruik op zich.
- Deze oefening vraagt van de deelnemers dat ze een denkbeeldige maar geloofwaardige regelovertreder verzinnen. Sommige deelnemers zullen hierbij enige aanmoediging nodig hebben. In plaats van een rondje kan je ook open vragen stellen, zoals "Welke leeftijd heeft de overtreder?", "Welke misdrijven heeft hij begaan?", "Welke drugs gebruikt hij?", "Waar woont hij?", "Tot welk ras behoort hij?". Eens de groep het karakter begint te visualiseren, zullen zij het makkelijker vinden om zelf met ideeën te komen.
- Wanneer de groepen een situatie kiezen om over te discussiëren, moedig hen dan aan om een situatie te kiezen waarmee ze zich kunnen identificeren. De situatie moet verband houden met de persoon die zij gecreëerd hebben, en moet ook verband houden met een drugmisdrijf.
- Deze oefening introduceert niet enkel het concept verantwoordelijkheid, maar ook de notie van een gebeurtenis die antecedenten en gevolgen heeft. Dit is een belangrijk onderdeel van gedragstraining in zelfcontrole. Je kan dit ook toepassen met één enkel persoon door het invulblad te gebruiken en de overtreder zo aan te moedigen om zijn laatste veroordeling te analyseren. Je kan de overtreder ook vragen om, naast het aanduiden van de verantwoordelijke in elk stadium, ook aan te geven welke antecedenten als "triggers" fungeerden, bijv. de roes van drugs, uitdagend gedrag, invloed van leeftijdgenoten etc. Bespreek dan met de regelovertreder hoe hij op een andere manier had kunnen omgaan met deze triggers, waardoor hij een ander resultaat zou bekomen hebben.
- Volgens deze werkwijze wordt, naast de verantwoordelijkheid voor het gebeuren op zich, ook de verantwoordelijkheid voor en na de gebeurtenis uitgesplitst.

OEFENING 4.4

- Belangrijk is eveneens de verantwoordelijkheid verder uit te breiden naar volgende dimensies: 1) voor wie ben je verantwoordelijk? , en op welke manier pak je dat aan? , 2) voor wat ben je verantwoordelijk? en 3) ten opzichte van wie moet je verantwoording afleggen? Ook hier kan men dan iedere dimensie opsplitsen in: wat zou iemand kunnen veranderen? en wat zou iemand moeten veranderen?
- Het lijkt ons ook zinvol om 'verantwoordelijkheid' in haar verschillende dimensies op te splitsen en de deelnemers hierbij te laten stilstaan (zie: Aanvulling).

Aanvulling: de verschillende dimensies van verantwoordelijkheid

1) Voor wie ben je verantwoordelijk?

Voor jezelf. Op welke manier pak je dit aan?

⇨ op lichamelijk vlak:

Wat zijn hier de verantwoordelijkheden die men kan hebben tegenover zichzelf? Bijvoorbeeld: het verzorgen van de 'innerlijke' en 'uiterlijke' mens, gezondheid. Dragen jullie zorg voor jullie gezondheid als jullie gebruiken? , voeding?, slaap?

⇨ op relationeel vlak:

Zoeken jullie contacten met die mensen die het echt goed met jullie menen, die jullie kunnen vertrouwen?
Hoe voelen jullie zich bij de manier waarop jullie omringd worden door relaties?
Hoe kom je op voor jezelf, voor je mening?

⇨ op maatschappelijk vlak:

Nemen jullie de verantwoordelijkheid jullie plek in de maatschappij te behouden of kiezen jullie ervoor te verglijden naar andere minder "berechtigde groepen"?
Zorg je ervoor dat je een diploma hebt waar je jezelf goed bij voelt en dat tezelfdertijd gewaardeerd wordt door "anderen", "de maatschappij", of laat je perspectief schieten?
Naast bijvoorbeeld belastingen betalen, zou ik mij bijvoorbeeld ook zo moeten gedragen dat ik geen schade berokken aan derden (dit geldt ook op relationeel gebied). Kom ik dit na als ik onder invloed rijd, als ik deal, als ik steel,... ?

OEFENING 4.4

2) Voor wat ben je verantwoordelijk?

- materiële dingen

- werk vinden

- druggebruik: op de eerste plaats is gebruik een keuze, een gedrag waarvoor men zelf verantwoordelijk is, ook al gebruikt men om redenen die buiten zichzelf liggen. Vanuit die optiek is stoppen of doorgaan met gebruik een keuze en een eigen verantwoordelijkheid. Het is mogelijk dat omwille van het niet opnemen van verantwoordelijkheden op één vlak ook andere gebieden in het gedrang komen.

Vraag jezelf eens af: in welke mate heeft mijn gebruik schade toegebracht aan andere terreinen in je leven?

- voor het eigen handelen in het algemeen

3) Ten aanzien van wie moet je verantwoording afleggen?

- ouders

- lief

Op welke manier heeft je druggebruik effecten op die personen? Wat zijn hun rechten? In welke mate neem ik de verantwoordelijkheid op dat ik tegemoet kom aan hun rechten?

Variant

Overtreders die niet veel literair talent hebben, kunnen op het invulblad een cartoon van een overtreding maken. Nodig de cliënt uit om een tekening te maken van een misdrijf, van de gebeurtenissen die hebben geleid tot het misdrijf en van de gevolgen ervan. Talent om te tekenen is niet vereist: eenvoudige tekeningen van mensen en symbolen, zijn voldoende.

OEFENING 4.4

Wiens verantwoordelijkheid?

Wat is er gebeurd?	Beschrijft de plaats, het moment, de situatie en de betrokken personen.	Leg uit wie verantwoordelijk was.
Vlak voor het misdrijf		
Tijdens het misdrijf		
Na het misdrijf		

OEFENING 4.5

4.5. Mijn noden en die van anderen?

Doelstellingen

1. Nagaan welke de voordelen van druggebruik zijn voor de overtreder
2. Bepalen wat voor andere mensen de gevolgen van deze voordelen zijn
3. Het evenwicht overwegen tussen persoonlijke noden en verantwoordelijkheid

Materiaal

Bijhorend invulblad

Duur

Ongeveer 30 minuten

Methode: groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Suggereer dat mensen drugs gebruiken omdat ze er iets positiefs uithalen. Iedere druggebruiker heeft voordelen bij het gebruiken van drugs. Verschillende mensen kunnen er verschillende voordelen uit halen. Vraag de deelnemers om na te denken over hun druggebruik door zichzelf de volgende vragen te stellen:
   - Wat is het voordeel van druggebruik voor mij?
   - Wat is het voordeel voor anderen?
2. Deel bijhorend invulblad uit. Vraag aan de deelnemers om individueel te werken en om de voordelen die zij ondervinden van druggebruik aan te duiden op het blad. Vraag hen ook om eventuele voordelen die niet op het blad zijn onderaan toe te voegen. Vermeld ook dat hen zal gevraagd worden dit later per twee te bespreken.
3. Elk van deze voordelen kan een effect hebben op andere mensen. Vraag aan de deelnemers om elk apart na te denken over alle voordelen van druggebruik, één voor één. Hoe voelen de mensen die voor jou belangrijk zijn zich hierbij? Vul de rechterkolom van het blad in, terwijl je denkt aan mensen die belangrijk zijn in jouw leven, zoals bijv. je partner, je beste vriend, je familie.

OEFENING 4.5

4. Vraag om in groepjes van twee hun bevindingen te bespreken. Kunnen ze iets gemeenschappelijks vinden in de reacties van anderen, bijv. van familie en vrienden, op hun druggebruik? Welke positieve reacties en welke negatieve reacties krijgen ze op hun druggebruik?

5. Vraag aan de volledige groep:
   - Komen er bepaalde patronen boven?
   - Komen we, naast onze eigen noden, tegemoet aan de noden van andere mensen door ons druggebruik?
   - Ga bij jezelf na of je enig inzicht in jezelf hebt verworven door deze oefening.
   - Begin je eraan te denken om iets te veranderen?

Methode: individu

Deze oefening leent zich zeer goed tot individueel werk. Eigenlijk werkt ze zelfs beter individueel dan in groep, daar ze de begeleider dan de kans geeft om de zelfreflectie en de verheldering te ondersteunen.

OEFENING 4.5

Bemerkingen:

- Deze oefening dwingt de deelnemers om in andermans schoenen te staan.
- Alhoewel ook in korte programma's het zinvol kan zijn het aspect "leren met anderen rekening te houden" in te brengen, zal deze oefening toch vooral in langere programma's bruikbaar zijn. Veel hangt af van de doelstelling voor uw doelgroep en wat je er later nog wil mee doen. Een veilige omgeving is in ieder geval onontbeerlijk.
- Regelovertreders weten vaak wel hoe hun druggebruik andere mensen op een negatieve manier beïnvloedt, maar door deze oefening kunnen zij ook te weten komen hoe hun druggebruik voordelen kan hebben voor anderen.
- Regelovertreders die zelf al gedurende jaren drugs gebruiken, en wiens partner of familie ook drugs gebruiken, noemen als "voordelen" meestal dingen die niet alleen voor henzelf, maar ook voor anderen voordelig zijn. Bijv. een mannelijke druggebruik kan ook voor zijn vrouw drugs kopen, of andersom. Families die een zware druggebruiker in hun midden hebben, hebben vaak geleerd om hiermee om te gaan, omdat er toch zekere voordelen verbonden zijn aan het behoud van het druggebruik, zoals status, macht en controle.
- Regelovertreders die eraan denken om hun druggebruik te veranderen of die hiermee al actief bezig zijn, hebben steun en aanmoediging nodig om andere manieren te vinden waarmee zij dezelfde voordelen kunnen bereiken, en om de invloed die hun gedragswijziging op anderen zal hebben, goed aan te pakken.

OEFENING 4.5

Mijn noden en die van anderen

VOORDELEN VAN DRUGGEBRUIK VOOR MIJ (keuzes aanduiden)	HOE VOELEN ANDEREN ZICH HIERBIJ? (zeg om wie het gaat en wat ze voelen)
Ik kan mijn zorgen vergeten ❑	
Ik blijf in contact met mijn vrienden. ❑	
Het houdt me bezig. ❑	
Ik krijg er een kick van. ❑	
Het is mijn schuld niet dat ik geen werk vind. ❑	
Mijn familie is bezorgd over mij. ❑	
Ik kan winst halen uit wat ik niet gebruik. ❑	
Ik hou ervan om risico's te nemen. ❑	
Het verbetert mijn seksleven. ❑	
Andere (leg uit). ❑	

OEFENING 4.6

4.6. Mijn verantwoordelijkheid, maar onder welke invloeden?

Doelstellingen

1. Factoren erkennen die een invloed kunnen uitoefenen op het druggebruik en op het regelovertredend gedrag van de deelnemers
2. Nagaan hoe de deelnemers meer controle kunnen hebben over deze invloeden

Materiaal

Groot blad papier en schrijfgerei
Eén indexkaart of stuk papier voor elke deelnemer

Duur

Ongeveer 30 minuten

Methode : groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Deel de groep in twee. Vraag aan de ene groep om op een groot stuk papier alle factoren op te schrijven, zowel de positieve als de negatieve, die invloed hebben op hun druggebruik. Vraag aan de andere groep om hetzelfde te doen voor de factoren die hun misdadig gedrag bepalen. Elke groep moet zowel die invloeden vermelden die het gedrag ondersteunen en vermeerderen als de invloeden die het gedrag afremmen of verminderen.
2. Toon de twee papieren en vraag aan elke groep om er kort wat uitleg bij te geven: normaal gezien is er veel overeenkomst tussen de invloeden die op beide bladen staan.
3. Kies één beïnvloedende factor uit die druggebruik en misdadig gedrag gemeen hebben en brainstorm met de hele groep over welke vaardigheden en kwaliteiten de deelnemers zouden kunnen helpen om meer greep te krijgen op die factor. Het kan bijv. gaan om communicatie, beslissingen nemen, assertiviteit, weerstaan aan druk, vrije tijd productief gebruiken etc. Herhaal dit voor twee of drie andere factoren, tot er geen vaardigheden en kwaliteiten meer gevonden worden.

OEFENING 4.6

4. Deel aan elke deelnemer een stuk papier uit. Vraag hen om op de ene helft te schrijven welke vaardigheden zij hebben, en op de andere helft welke vaardigheden zij zouden willen hebben. Daarna discussiëren ze hierover per twee.

5. Stel de volgende vragen aan de voltallige groep:
   - Hoe gemakkelijk of moeilijk is het om te zeggen over welke vaardigheden wij beschikken?
   - Welke soort vaardigheden zou je willen ontwikkelen?
   - Wat zou daartoe de eerste stap kunnen zijn?
   - Wie zou je daarbij kunnen helpen?
   - Op welke manier zou je deze vaardigheid gebruiken?

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

Bemerkingen:

- Een boeiende haalbare oefening.
- Deze oefening toont de nauwe banden tussen hoofdstuk 4 en hoofdstuk 5 aan. Een grotere kennis over persoonlijke verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag leidt meestal automatisch tot een groter gevoel van eigenwaarde en tot meer kracht.
- Wanneer er gepraat wordt over vaardigheden en kwaliteiten, zullen regelovertreders sommige invloeden beschouwen als externe invloeden waar zij geen vat op hebben. Om te vermijden dat dit zou leiden tot een gevoel van machteloosheid kan je de deelnemers aanmoedigen om opties en alternatieven te bedenken. Erken de realiteit en nodig de deelnemers uit die realiteit te herdefiniëren in positieve statements, zoals "Oké, al mijn vrienden gebruiken drugs, maar ik zou kunnen..." of "Oké, ik heb nog geen werk gevonden, maar ik zou kunnen...".

OEFENING 4.7

4.7. Wat zeggen anderen over mijn druggebruik?

Doelstellingen

1. Nadenken over de reacties van anderen op het druggebruik van de deelnemers
2. Manieren zoeken om te reageren op wat anderen zeggen

Voorbereiding

Teken een eenvoudig mannetje in het midden van verschillende grote stukken papier en bevestig deze papieren aan de muur..

Materiaal

Flip-over en markeerstiften.

Duur

Ongeveer 45 minuten.

Methode: groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Vraag de groep om te vertellen welke types mensen commentaar zouden kunnen hebben op het druggebruik van de deelnemers, bijv. ouders, broer of zus, vriend die geen drugs gebruikt, vriend die wel drugs gebruikt, partner, magistraat, politie, buur, religieuze leider. Ken elk nieuw type persoon dat genoemd wordt toe aan een mannetje dat je op een blad getekend hebt.
2. Deel schrijfgerei uit en vraag aan de deelnemers om langs de tekeningen te stappen en mogelijk commentaar van dat type mens in een tekstballonnetje op de poster te schrijven.
3. Verdeel de groep in paren en ken rollen A en B toe. Ken aan elk groepje van twee personen ook een verschillende poster / rol toe. Vraag hen om te lezen wat er op die poster in de tekstballonnen staat en aan te geven wat volgens hen een typische commentaar is. A begint een gesprek met die zin. B antwoordt dan omdat hij het standpunt van A wil ophelderen en begrijpen. Vraag hen om hierbij conflicten te vermijden, maar om te komen tot een groter wederzijds begrip.

OEFENING 4.7

4. Vraag aan een aantal paren om vrijwillig een stuk van hun dialoog te herhalen voor de rest van de groep. Benadruk dat iedereen een rol heeft gespeeld. Vraag hen ook om eens uit de rol te stappen, misschien van stoel te verwisselen, iets te vertellen over het heden, het hier en nu, ervaringen over het rollenspel te delen.
5. Stel de volgende vragen aan de voltallige groep:
- Wat heb je geleerd over andere mensen?
- Wat heb je geleerd over jezelf?
- Is er iets dat je zou willen doen als je vandaag weggaat?

⇒ Ook bruikbaar in individueel werk wanneer de begeleider bereid is een rollenspel te spelen met de cliënt en wanneer hij zich goed voelt bij het proces van uit de rol stappen.

Bemerkingen:

1. Deze ervaringsgerichte oefening vraagt een zeker inbeeldingsvermogen en kan voor sommige groepen te moeilijk zijn. Het explorerend duidelijker krijgen van andermans standpunt vereist eveneens een aantal gespreksvaardigheden.
2. Begeleiders die geen ervaring hebben met rollenspel kunnen deze oefening doorpraten met een collega die er vertrouwd mee is.

OEFENING 4.8

4.8. Druggebruik en relatievorming

Doelstellingen

1. Nadenken over het verband tussen druggebruik en relatievorming, met name relaties in het algemeen, relatie met een lief, seksueel gedrag
2. Begrijpen welk effect druggebruik heeft op deze aspecten

Materiaal

Bijhorend invulblad

Duur

Ongeveer 40 minuten

Methode

1. Leg het doel van de oefening uit. Leg uit dat verschillende manieren van druggebruik en verschillende types drugs elk een ander effect zullen hebben op relatievorming. Iedereen krijgt de kans te werken rond het onderwerp dat voor hem het meest relevant is.
   Selecteer het thema (algemeen, lief, seksueel gedrag).
2. Deel het invulblad uit en vraag aan de groep om er individueel mee te werken. Eerst kiest iedere deelnemer maximum drie favoriete drugs. Dan schrijft hij zoveel mogelijk verbanden op tussen deze drugs en het thema. Sommige verbanden zullen positief zijn, sommige negatief en sommige beide. Vraag aan de deelnemers specifiek in te gaan op onderwerpen in verband met HIV.
3. Op dit moment kan er een discussie ontstaan over de verbanden tussen bepaalde drugs en ervaringen met het thema.
4. Vraag dat iedereen apart in de derde kolom van het blad enkele adviezen voor zichzelf noteert om hun druggebruik zo aan te passen dat de relatievorming erop verbetert. Deze adviezen kunnen luidop herhaald worden voor de groep, door erover te discussiëren, of door de deelnemers hun adviezen op de flip-over te laten schrijven (dit is anoniemer).

OEFENING 4.8

5. Vat de oefening samen aan de hand van volgende vragen:
   - Wat heb je geleerd over de mogelijke invloed van bepaalde op relatievorming?
   - Hoe beïnvloedde HIV/AIDS je gedachten en je gedrag?
   - Vond je de oefening moeilijk of makkelijk?
   - Was je verrast over iets dat je gehoord hebt?
   - Ben je van plan om bepaalde adviezen, van jezelf of van anderen, op te volgen?

⇒ Ook bruikbaar in individueel werk

Bemerkingen:

- Zoals deze reflectieoefening hier staat beschreven, staat ze los van de poot 'verantwoordelijkheden'. De oefening zou ook meer in deze context kunnen gekaderd worden met dan vooral nadruk op het nemen van verantwoordelijkheid naar anderen toe.
- Seksualiteit blijft een vrij persoonlijk, subjectief iets. Overwogen moet worden of het voor de deelnemers zinvol is er in groep dieper op in te gaan. Seksualiteit kan immers gepaard gaan met gevoelens van schuld en schaamte voor vroeger gedrag. Men is ook nooit zeker of er bij de deelnemers vroeger niets negatief gebeurd is.
  Van de groepsbegeleider vraagt het meer therapeutische vaardigheden om dergelijk gesprek te sturen. Ook hier is de kans groot dat de deelnemers vervallen in stoere verhalen.
- In deze oefening kan je ook meer informatie geven over de effecten van verschillende drugs op het seksueel functioneren, over SOA's en veilige seks, en kijken in welke mate zij hun verantwoordelijkheid daarin opnemen.

OEFENING 4.8

DRUGGEBRUIK EN RELATIEVORMING

Mijn relatie met anderen

Kies max. drie drugs die je het meest en het liefst gebruikt	Hoe verbeteren ze je relatie met:	Hoe verslechteren ze je relatie met:	Hoe kan je de relatie met............................ verbeteren?

OEFENING 4.8

DRUGGEBRUIK EN RELATIEVORMING

Mijn relatie met mijn lief

Kies max. drie drugs die je het meest en het liefst gebruikt	Hoe verbeteren ze de relatie met:	Hoe verslechteren ze de relatie met:	Hoe kan je de relatie met .... verbeteren?

OEFENING 4.8

DRUGGEBRUIK EN RELATIEVORMING

Mijn seksueel gedrag

Kies max. drie drugs die je het meest en het liefst gebruikt	Hoe verbeteren ze je seksleven?	Hoe verslechteren ze je seksleven?	Hoe kan je je seksleven verbeteren?

OEFENING 4.8

DRUGGEBRUIK EN RELATIEVORMING

....

Kies max. drie drugs die je het meest en het liefst gebruikt	Hoe verbeteren ze ....?	Hoe verslechteren ze ....?	Hoe kan je .... verbeteren?

Deel 5:

De controle in handen nemen

5.1. Wat gebeurt er met mij? Wat kan ik eraan doen?
5.2. Er iets aan doen (1)
5.3. Hoe mijn druggebruik invloed heeft op mezelf en op anderen
5.4. Er iets aan doen (2)
5.5. Zeggen wat ik voel, zeggen wat ik bedoel
5.6. Communiceren met anderen
5.7. De mate van invloed op mijn eigen leven bespreken
5.8. Invloed op mijn eigen leven uitproberen
5.9. Wat voel ik?
5.10. Beslissingen nemen over wat ik doe
5.11. Omgaan met stress
5.12. De drugkaart uitbreiden naar de toekomst toe
5.13. Mijn actieplan
5.14. Analyse van de positieve krachten
5.15. Terugvalpreventie: dagboek van druggebruik
5.16. Terugvalpreventie: omgaan met riskante situaties (1) - analyse
5.17. Terugvalpreventie: omgaan met riskante situaties (2) - praktijk
5.18. Terugvalpreventie: omgaan met riskante situaties (3) - visualisatie
5.19. Terugvalpreventie: omgaan met terugval

Deel 5: De controle in handen nemen

Doelstellingen

Dit deel wil aan de deelnemers de gelegenheid bieden om vaardigheden in verband met het concept 'controle' te ontwikkelen. Deelnemers worden aangemoedigd om zich ervan bewust te worden hoeveel situaties en ervaringen zij kunnen beïnvloeden door de mate van controle die ze erover hebben.
De bewustwording van het al dan niet hebben van bepaalde vaardigheden én van het bestaan van andere denk- en gedragsalternatieven staat hierbij centraal.
De oefeningen beperken zich tot het niveau van weten en de onderlinge uitwisseling in groep.
Het gaat geenszins om trainingssessies waar de vaardigheden op gedragsniveau worden ingeoefend.

Het kader

Het kader waarin gewerkt wordt, met name de afgrenzing 'vorming versus therapie', moet vooral in dit hoofdstuk bewaakt worden.
Binnen een vormingsopzet kunnen uit de meeste oefeningen wel gehaald worden: 'Wanneer heb je het gevoel dat het meeste over u ging? Waarmee zit je zelf in de knoei?', zonder dat de resultaten van deze zelfreflectie in de groep moeten besproken worden. Een individuele coaching kan altijd parallel naast het vormingstraject plaatsvinden. Voor groepsleden met een zwaardere onderliggende problematiek kan het nuttig zijn op voorhand in een individueel contact de grenzen af te bakenen wat wel en wat beter niet in de groep kan gebracht worden.

Uitwerking

Alle oefeningen uit dit hoofdstuk vertonen een gelijkaardige opbouw, met de klemtoon op het analyseren. Om de deelnemers, naast de cognitieve bewustwording, het gevoel van invloed en zelfcontrole ook zelf te laten aanvoelen, raden we toch aan om af en toe reeds over te gaan tot een kleine actie, wat perfect kan door het meegeven van huiswerkopdrachten. Dit om te vermijden dat je op het niveau van anticiperen blijft zitten, wat voor een stuk neerkomt op passief ondergaan, een gedragspatroon dat juist moet doorbroken worden.
Hoewel dit hoofdstuk nog niet aan de actiefase refereert, kunnen huiswerkopdrachten toch wel een rode draad zijn in deze laatste fase van de vormingscyclus.

Voorbereiding

Deze lijst zal je helpen om de oefeningen in hoofdstuk 5 voor te bereiden.

- ✓ Heb ik overwogen of de oefeningen die ik gepland heb aanvaardbaar zijn voor zowel mannen als vrouwen, voor mensen van verschillende culturen, rassen en seksuele geaardheid?
- ✓ Heb ik nagedacht over de verschillende antwoorden die individuen en groepen zouden kunnen geven?

Probeer een aantal oefeningen zelf uit, telkens vanuit het standpunt van een ander type persoon. Beeld je telkens in hoe anderen zouden reageren.

- ✓ Pas ik de basisregels van brainstorming toe, namelijk het aanvaarden van alle antwoorden zonder erover te oordelen?
- ✓ Ben ik vertrouwd met de principes en de praktijk van efficiënt luisteren?
  Lees het materiaal bij oefening 5.6.
- ✓ Voel ik me er goed bij zelf ook aan sommige oefeningen deel te nemen (bijvoorbeeld oefening 5.7.) wanneer dit gepast is?
- ✓ Voel ik mij er goed bij mijn antwoorden mee te delen aan de groep?
- ✓ Begrijp ik hoe moeilijk het soms voor de deelnemers kan zijn hun gevoelens te delen met de andere deelnemers?
  Lees de opmerkingen bij oefening 5.9.
- ✓ Kan ik aanvaarden dat verschillende mensen een ander standpunt hebben, dat beïnvloed is door hun etnische afkomst, cultuur, religie,. geslacht of seksuele oriëntatie? Diegenen die kinderen hebben zullen anders reageren dan diegenen die geen kinderen hebben; homoseksuelen en lesbiennes hebben misschien andere standpunten dan heteroseksuelen; wordt er in de groep rekening gehouden met eventuele gehandicapten?
  Bekijk oefening 5.10. en denk na over de mogelijke antwoorden die verschillende deelnemers zouden kunnen geven.
- ✓ Ben ik vertrouwd met de technieken van stressmanagement?
- ✓ Weet ik iets over omgaan met terugval?
  Lees oefeningen 5.15. en 5.19.

OEFENING 5.1

5.1. Wat gebeurt er met mij? Wat kan ik eraan doen?

Doelstellingen

1. Beschrijven van een aantal zintuiglijke ervaringen
2. Nagaan in hoeverre men zelf controle kan uitoefenen over deze ervaringen

Materiaal

flip-over
gekleurde markeerstiften
3 dubbelzijdige A1-bladen of andere bladen waar een persoon op ware grootte op getekend kan worden
bijhorend invulblad

Duur

ongeveer 1 uur

Methode: groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Vraag de groep de vijf zintuigen op te noemen: zicht, gehoor, tastzin, smaak, reukzin.
2. Noem voor elk zintuig een aantal ervaringen op die de deelnemers vandaag hadden, en schrijf alles op op de flip-over, bijv. vandaag zagen we..., vandaag hoorden we... Vat dit alles samen door erop te wijzen dat elk van deze ervaringen op één of andere manier aanwezig was *in* of *op* het lichaam. Andere dingen zijn *uit* het lichaam gekomen.
3. Deel de groep onder in drie groepen. Eén groep zal zich bezighouden met wat *in* het lichaam gaat, een tweede met wat *op* het lichaam is en de laatste groep met wat *uit* het lichaam komt.

OEFENING 5.1

4. Vraag aan elke groep om samen te gaan zitten rond een groot blad papier, met markeerstiften. Vraag om op het papier de omtrek van één van de groepsleden te tekenen. De "in"-groep moet hierin dan alles tekenen dat in het lichaam kan gaan, bijv. voedsel, woorden, drugs, zuurstof, HIV of andere virussen, vergif, verschillende delen van het lichaam van andere mensen, medicijnen, drank. De "op"-groep tekent in de omtrek alle dingen die zich op het lichaam kunnen bevinden, zoals kleren, zalfjes, zon, regen, make-up, juwelen, zoenen of andere aanrakingen, geuren, bril.
   De "uit"-groep tekent alles wat uit het lichaam kan komen: woorden, tranen, uitwerpselen, gebaren, HIV of andere virussen, haar, nagels, secreties (seksuele, zweet, geuren).
5. Elke groep toont zijn tekening en geeft uitleg. Nodig de deelnemers uit om creatief te zijn.
6. Kom daarna nog eens terug op het werk van elke groep. Stel volgende vragen (een vrijwilliger kan eventueel onderstrepen op de tekening):
   - Over welke van deze zaken hebben we invloed?
   - Over welke van deze zaken hebben andere mensen invloed?
7. Deel het invulblad uit. Vraag aan elke deelnemer om het in te vullen.
8. Vraag om per twee (ze mogen zelf hun partner kiezen) te bespreken wat ze ingevuld hebben.
9. Sluit de oefening af met een korte discussie met de hele groep over volgende vragen:
   - Wat vond je het nuttigst in deze oefening?
   - Wat denk je dat je geleerd hebt?
   - Heb je besloten om iets te doen?
   - Welke steun heb je nodig?
   - Heb je nog iets anders op te merken?

⇒ ook bruikbaar in individueel werk.
Volg hetzelfde proces als voor het groepswerk.

Bemerkingen:

- Deze oefening dient als introductie op het begrip 'controle', naar de groepsleden toe verstaanbaarder uitgelegd als 'invloed hebben op'.
- De opsplitsing in vraag 6, namelijk de bewustwording van waar we zelf invloed op hebben en waar anderen invloed op hebben, is belangrijk omdat het een bijdrage kan leveren tot het juister inschatten of begrijpen van probleemsituaties en tot het kiezen van een geschikte actie om situaties of ervaringen in gunstige zin te beïnvloeden of op te lossen.

MATERIAAL CLIENT : 5.1

WAT GEBEURT ER MET MIJ? WAT KAN IK ERAAN DOEN?

Ik wil meer controle over...

✓ ... wat er ***IN*** mijn lichaam komt, door:

✓ ... wat er ***OP*** mijn lichaam is, door:

✓ ... wat er ***UIT*** mijn lichaam komt, door:

Naam: ....

Ik sprak met .... over mijn ideeën.

5.2. Er iets aan doen (1)

Doelstellingen

1. Vaardigheden die nodig zijn om problemen op te lossen, opsporen en oefenen
2. Nadenken over verschillende manieren om actie te ondernemen in verband met problemen die zich voordoen in je leven
3. Alternatieve manieren van denken ontwikkelen

Materiaal

Bijgevoegde casus en invulblad voor iedereen

Duur

ongeveer 45 minuten

Methode

1. Deel de bijgevoegde casus uit. Lees hem voor en vraag de deelnemers om enkele minuten na te denken over wat Peter zou kunnen doen.
2. Brainstorm over verschillende mogelijkheden en schrijf deze allemaal op de flip-over.
3. Verdeel de groep in kleine groepjes van drie, geef aan elk groepje drie mogelijke manieren van handelen om mee te werken en deel dan het invulblad uit aan iedere deelnemer. Iedereen vult dan op het blad, na discussie met het groepje, zoveel mogelijk positieve en negatieve resultaten van elke manier van handelen in. Je kan dit uitleggen door hen te zeggen dat ze zich het volgende moeten afvragen: "Waarom is dit een goed idee?" / "Hoe kan dit mij helpen?"; "Waarom is dit een slecht idee?" / "Wat kan er misgaan?".
4. Elk groepje kiest dan zijn "beste actie" en deelt deze mee aan de volledige groep. Schrijf alles op de flip-over en discussieer hierover met de hele groep, elimineer tot er een consensus is bereikt over de beste manier van handelen.

OEFENING 5.2

5. Rond de oefening af door volgende vragen te stellen:
   - Hoe voelde je je bij deze oefening?
   - Wat denk je van de actie die we uiteindelijk het best vonden?
   - Welke vaardigheden gebruikte je bij deze oefening?
   - Heb je iets geleerd of iets geprobeerd dat voor jou nuttig kan zijn bij het oplossen van problemen?
   - Hoe zou dit je kunnen helpen om de controle over te nemen?

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

Bemerkingen:

- We raden aan de casus inhoudelijk aan te passen aan de specifieke groep waarmee je werkt. Belangrijk hierbij is het vinden van een evenwicht tussen voldoende mate van herkenning en de mogelijkheid om de gegevens vanop een zekere afstand te beoordelen.
- Bedoeling van de oefening is inventariseren en uitwisselen van diverse oplossingsalternatieven. Afhankelijk van wat er bij deze oefening door de groep naar voor wordt gebracht, kan de begeleider ook de link naar de eigen situatie van de deelnemers leggen. Wanneer er bijvoorbeeld heel wat mogelijke oplossingen bij de casus worden aangegeven, kan de begeleider bevragen hoe het komt dat men in de eigen situatie niet tot die ingevingen komt. Een open groepsdiscussie kan hierover gevoerd worden. Deze uitbreiding is zeker interessant wanneer in de groep een aantal deelnemers zit met een constructieve inbreng.
- Oefening 5.3. kan eveneens als mogelijke follow-up op deze oefening dienen, met ook de nadruk op de persoonlijke problemen van de cliënt, en gebruik makend van een gelijkaardig proces.
- Wanneer de groep zover gevorderd is dat de groepsleden reeds met de context hebben leren rekening houden, kan ook gediscussieerd worden over het aspect 'aanvaardbare of onredelijke sancties' (cf. 'uit huis gezet worden'). Zijn de groepsleden echter nog steeds gefixeerd op het maken van externe attributies, dan houdt men deze discussie beter af om de focus op zichzelf gericht te houden.

Casus

Peter is 17 jaar. Hij woont bij zijn moeder en zijn zus Karen, die 15 jaar is. Peter werd aangehouden wegens een inbraak op zijn school. Hij had er een videorecorder gestolen en werd onder toezicht van de Jeugdrechter geplaatst. Peter gebruikt af en toe speed, cannabis en LSD. Hij gebruikt dit niet altijd, maar bij gelegenheid. Hij gebruikt dan samen met enkele vrienden die in een kraakpand wonen.

Zijn zus Karen volgt op school een richting om secretaresse te worden.

Peter en Karen maken veel ruzie. Zij zegt dat hij niets doet in huis en dat moeder te afhankelijk is van haar. Karen wil meer vrijheid.

Nu is Peter op een fuif aangehouden en verhoord voor het bezit van speed. Zijn moeder heeft genoeg van al die problemen. Ze zegt dat hij tegen het eind van de week het huis uit moet.

Wat kan Peter doen?

MATERIAAL CLIENT : 5.2

Mogelijke manier van handelen	Waarom dit een goed idee is	Waarom dit een slecht idee is
1		
2		
3		

OEFENING 5.3

5.3. Hoe mijn druggebruik invloed heeft op mezelf en op anderen

Doelstellingen

1. Analyseren welke effecten mijn druggebruik met zich kunnen meebrengen
2. Analyseren welke gevolgen mijn druggebruik kan hebben op anderen

Materiaal

Bijhorend invulblad voor elke deelnemer

Duur

Ongeveer 1 uur

Methode: groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Brainstorm met de hele groep over wat een drugprobleem is. Beschrijf de fysieke, psychologische, mentale en sociale aspecten van een drugprobleem. Leg uit dat een drugprobleem kan verschillen van persoon tot persoon, en van groep tot groep, afhankelijk van het geslacht, van de cultuur, het ras, het al dan niet besmet zijn met het HIV-virus, en vele andere factoren.

2. Deel het invulblad uit en vraag de deelnemers om het elk voor zich in te vullen. Vraag om eerst het huidig druggebruik te beschrijven, bijv. drugs die ze nu gebruikt hebben, hoeveelheid, frequentie etc. Schrijf dan op welk effect je druggebruik heeft op volgende zaken:
   - jezelf (mentaal, fysiek, financieel, sociaal)
   - je partner(s)
   - je gezinsleden
   - je familie
   - je vrienden

OEFENING 5.3

- je vrienden
- je school
- je werk
- je vrijetijdsbesteding
- ...

3. Zit dan terug bij elkaar met de volledige groep en stel volgende vragen:
   - Wat heb je geleerd bij deze oefening?
   - Hoe voel je je na deze oefening?
   - Wat verraste je tijdens deze oefening?

Methode: individueel

1. Leg het doel van de oefening uit. Ga na wat een drugprobleem is. Beschrijf de fysieke, psychologische, mentale en sociale aspecten van een drugprobleem.
2. Geef de cliënt het invulblad en help hem indien nodig bij het invullen ervan. Vraag om eerst het huidig druggebruik te beschrijven, bijv. drugs die hij / zij nu gebruikt, hoeveelheid, frequentie etc. Schrijf dan op welk effect je druggebruik heeft op volgende zaken:
   - jezelf (mentaal, fysiek, financieel, sociaal)
   - je partner(s)
   - je gezinsleden
   - je familie
   - je vrienden
   - je school
   - je werk
   - je vrijetijdsbesteding
   - ...
3. Stel de cliënt dezelfde vragen die vermeld zijn bij het groepswerk, met één extra vraag: wat ga je hiermee doen?

Bemerkingen

- We raden aan naar 'effecten' van druggebruik te vragen in plaats naar de 'problemen' die het druggebruik kunnen veroorzaken. Dit geeft een breder uitgangspunt en het komt minder bedreigend over.

- Men kan wel bij de eindbespreking overgaan tot de verwoording van een 'probleem', en dit ter voorbereiding van oefening 5.4.

OEFENING 5.3

- De individuele invulling van het schema kan wat het aspect 'effecten op anderen' betreft, voorbereid worden via een observatieoefening (als huiswerkopdracht meegeven de laatst plaatsgevonden sessie) of als denkoefening. De opdracht bestaat eruit de deelnemers te laten beschrijven hoe de mensen uit hun eigen omgeving (partner, gezinsleden, vrienden,...) reageren. De output die dan even in de groep wordt gebracht, kan als inspiratiemateriaal dienen.
- Hetzelfde schema kan uitgebreid worden met een tijdsdimensie waarbij kan gepeild worden naar de evolutie ('Was het ooit de bedoeling deze grens over te gaan?

MATERIAAL CLIËNT : 5.3

Mijn huidig druggebruik	EFFECTEN OP							
	Mijzelf	Partner/ gezin	Familie	Vrienden	School	Werk	Vrije tijd	...

MATERIAAL CLIËNT : 5.3

	EFFECTEN OP							
	Mijzelf	Partner/ gezin	Familie	Vrienden	School	Werk	Vrije tijd	...
Nog geen druggebruik								
Beginnend druggebruik								
Geïntegreerd druggebruik								
Verslaafd								

OEFENING 5.4

5.4. Er iets aan doen (2)

Doelstellingen

1. De probleemoplossende vaardigheden uit oefening 5.2. verder ontwikkelen
2. De probleemoplossende aanpak toepassen op het drugprobleem van de deelnemers zelf, zoals gedefinieerd in oefening 5.3.

Materiaal

Bijhorend invulblad

Duur

Ongeveer 30 minuten

Methode

1. Leg het doel van de oefening uit. Leg uit dat elke deelnemer de kans zal krijgen om dieper in te gaan op een drugprobleem dat hij definieerde tijdens de vorige oefening.
2. Deel het invulblad uit en vraag aan de deelnemers om individueel te werken. Leg uit hoe dit blad mogelijk kan gebruikt worden om problemen op te lossen:
   - Vul de eerste kolom "Wat is het probleem?" in en wees zo duidelijk mogelijk.
   - Beslis "Wat ik wil bereiken" en vul dit in de laatste kolom in.
3. Keer dan terug naar kolom 2 "Waarom is dit een probleem?" en vul hier zoveel mogelijk redenen in. Wanneer het opsommen van deze redenen je gevoel over het probleem verandert, verander dan het probleem dat je in kolom 1 opschreef. Wanneer je je doel verandert, verander je wat je schreef in de laatste kolom.

   Schrijf in kolom 3 een aantal mogelijke oplossingen voor het probleem. Denk na over wie deze oplossingen zal moeten doorvoeren en schrijf de namen van deze mensen in de vierde kolom. In kolom schrijf je wat je zelf zal moeten doen.

OEFENING 5.5

Bekijk de oplossingen die je hebt neergeschreven nog eens en overweeg welke hieruit je het best zou helpen om het doel dat je in de laatste kolom hebt opgeschreven te bereiken.

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

Bemerkingen:

- Bekijk oefening 5.13, dit is een oefening in verband met het plannen van een actie. Dit zou kunnen helpen bij de implementatie van deze oefening.
- Het uitvoeren van een individuele analyse in een groepscontext waarvan de reden van samenkomst vorming is en geen psychotherapie, lijkt ons niet verantwoord. Voor de deelnemers die wensen te veranderen is de doelstelling van deze oefening louter het bekijken van wat zij reeds kunnen en wat ze (nog) niet kunnen. Het is in die zin ook niet de bedoeling het gedragsmodificatieproces te begeleiden.
- Het schema leert de deelnemer, los van resultaatgerichtheid, iets op een systematische manier te bekijken.
- Als alternatieve oefening kan men de deelnemer ook vragen zijn huidige versus zijn gewenste situatie te beschrijven en hem te laten nadenken over de nodige tussenstappen.

MATERIAAL CLIËNT: 5.4

Werken aan een probleem

Wat is het probleem?	Waarom is het een probleem?	Mogelijke oplossingen	Wiens taak is het om dit op te lossen?	Wat is mijn taak in de oplossing?	Wat wil ik bereiken?

OEFENING 5.5

5.5. Zeggen wat ik voel, zeggen wat ik bedoel

Doelstellingen

1. Nadenken over hoeveel zelfvertrouwen je hebt in verschillende situaties
2. Een aantal assertieve gedragingen vastleggen die het zelfvertrouwen kunnen vergroten
3. Oefenen van deze assertieve antwoorden op een aantal uiteenlopende situaties

Materiaal

kopies van bijhorende bladen voor elke deelnemer
flip-over van al het werkmateriaal.

Duur

ongeveer 40 minuten

Methode: groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Deel de vragenlijst uit en vertel erbij dat het bedoeld is om zich bewust te worden van dingen die moeilijk voor hen zijn om uit te voeren. Vraag aan de deelnemers om het elk voor zich in te vullen.
2. Vul de antwoorden die de deelnemers hebben opgeschreven in op de grote kopie van het invulblad die je op de flip-over hebt gehangen.
3. Hang op de flip-over ook een kopie van het bijgevoegd blad voor de docent. Schrijf in kolom 1 die situaties die de groep moeilijk om aan te pakken vindt. Vraag aan de groep om ideeën over wat goed of slecht zou zijn om te doen of te zeggen wanneer deze situaties zich zouden voordoen.
4. Herhaal stap 3 voor andere moeilijke situaties, voor zover je daar nog tijd voor hebt.

OEFENING 5.5

5. Deel de groep onder in koppels. Vraag aan elk paar om één situatie uit te kiezen om mee te werken. Binnen elk paar wordt er afgesproken wie wat voor zijn rekening neemt: de ene zegt of doet "het slechtste wat je in die situatie zou kunnen doen" en de andere geeft hierop dan een gepast antwoord. Doe daarna hetzelfde met "het beste wat je kan doen" en "het beste wat je kan zeggen".
6. Rond de oefening als volgt af:

   * Wat maakte de "slechte" dingen zo inefficiënt?
   Voorbeelden van non-verbale communicatie: oogcontact, houding, intonatie, gebaren.
   Voorbeelden van verbale communicatie: (on)gepastheid van het taalgebruik, te weinig of te veel praten.

   * Waarom waren de "goede" dingen efficiënt? Zelfde methode als boven.
   Deel op dit moment het tweede blad uit aan de deelnemers. Vraag hen om het elk voor zich te lezen en bespreek het daarna met de groep, en geeft toelichting, indien dit nodig is.

   * Denk aan een situatie in je leven waarin je je assertiviteit goed zou kunnen gebruiken. Denk na over wat je in zo'n situatie zou willen zeggen en over hoe je het zou zeggen. (Maak hier eventueel notities van)

⇒ Ook bruikbaar in individueel werk.
De begeleider speelt een rollenspel met de cliënt. Punten 4 en 5 zouden ook vervangen kunnen worden door een discussie.

Bemerkingen

- Dit is een goede leeroefening.
- De term 'vaardigheden' wordt dikwijls niet verstaan. Spreken in termen van 'kunnen' is meer aangewezen.
- Het lijkt ons een actievere werkvorm de groep zelf de betekenis van de begrippen 'assertief zijn, 'agressief zijn, passief zijn, manipuleren' te laten definiëren.

MATERIAAL CLIENT: 5.5

Situatie	Slechtste dingen:		Beste dingen:	
	Om te doen	Om te zeggen	Om te doen	Om te zeggen

MATERIAAL CLIËNT: 5.5

Zelfvertrouwen - assertieve vaardigheden

Lees elk van de onderstaande stellingen en duid dan aan hoe zelfzeker je je hierover voelt	Heel zelfzeker	Zelfzeker	OK	Niet erg zelfzeker	Helemaal niet zelfzeker
Tijdens een les jezelf voorstellen aan een groep.					
Condooms kopen bij de apotheker.					
Iemand een sigaret vragen.					
Met je begeleider praten.					
Je eigen beslissingen over druggebruik nemen.					
Praten over veilige seks met een partner.					
Om hulp vragen bij een probleem in verband met drugs.					
Neergeslagen worden.					
Iemand bellen voor een sollicitatiegesprek.					
Een drankje weigeren.					
Iemand vertellen wat je leuk aan hem / haar vindt.					

MATERIAAL CLIËNT: 5.5

Wat is assertiviteit?

Assertief zijn betekent:

✓ mijn eigen noden erkennen en open en direct vragen om wat ik nodig heb

✓ de rechten en noden van andere mensen erkennen en respecteren

✓ mij op een open en eerlijke manier gedragen naar andere mensen toe

✓ in staat zijn om conflicten op te lossen op een manier die voor iedereen aanvoelt als rechtvaardig

✓ bereid zijn tot het sluiten van compromissen

✓ verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen daden

✓ controle hebben over mijn daden

Anderen manipuleren betekent:

✓ op een indirecte manier proberen te verkrijgen wat ik wil door spelletjes te spelen, zoals het vertellen van leugens of halve waarheden, het aanwakkeren van emoties, het chanteren van mensen of door hen zich schuldig te laten voelen.

✓ niet in staat zijn om rechtstreeks te vragen om wat ik nodig heb

Agressief zijn betekent:

✓ dingen zeggen of doen die anderen een bang of bedreigend gevoel geven

✓ geen rekening houden met de rechten van andere mensen

✓ eisen dat alles op mijn manier gebeurt, ongeacht of dit anderen kwetst, en ongeacht de gevolgen hiervan

✓ als ik iets voor mezelf verkregen heb op een agressieve manier, heb ik waarschijnlijk iemand met een slecht gevoel achtergelaten, zodat het in de toekomst moeilijker zal zijn om met die persoon nog een goede relatie te hebben

Passief zijn betekent:

✓ niet opkomen voor mijn rechten

✓ toelaten dat anderen misbruik maken van mij

✓ vermijden om duidelijk te zeggen wat ik wil

✓ ervan uitgaan dat noden van anderen altijd belangrijker zijn dan mijn eigen noden

MATERIAAL CLIËNT: 5.5

✓ vermijden om verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen beslissingen, hoe onbelangrijk of belangrijk ze ook mogen zijn

✓ anderen beslissingen te laten nemen voor mij

✓ mezelf zien als een hulpeloos slachtoffer van onrechtvaardigheid en onderdrukking

✓ geen controle hebben over mijn eigen leven

OEFENING 5.6

5.6. Communiceren met anderen

Doelstellingen

1. Het belang van kunnen luisteren erkennen
2. Aantonen hoe weinig er gewoonlijk geluisterd wordt
3. Echt aandachtig leren luisteren

Materiaal

Bijhorend materiaal als referentiepunt voor de begeleider

Duur

Ongeveer 40 minuten

Methode

1. Leg het doel van de oefening uit. Introduceer het begrip "luisteren" als een belangrijke communicatievaardigheid: als mensen voelen dat er naar hen geluisterd wordt, voelen ze zich naar waarde geschat, geapprecieerd en erkend. Het helpt hen om de kracht te vinden om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen leven.
2. Het eerste deel van de oefening biedt de mogelijkheid om te ervaren hoe slecht de meeste mensen luisteren. Vraag de groep zich op te splitsen in paren en telkens te beslissen wie A is en wie B. B heeft één minuut om over een bepaald onderwerp te praten. Kies een erg gemakkelijk onderwerp, zoals wat ik graag zie op TV, of mijn favoriet eten. A moet ondertussen zo veel mogelijk gedrag vertonen dat wijst op slecht luisteren (alles behalve fysiek geweld). Draai de rollen vervolgens om en herhaal.

OEFENING 5.6

3. Breng de groep terug bij elkaar. Herinner iedereen eraan dat zij een rol gespeeld hebben en vraag hen om nu afstand te nemen van deze rol, ook fysiek. Vertel dat ze in dezelfde groepjes binnen enkele minuten de kans zullen krijgen om de rol van het aandachtig luisteren te spelen, om te vermijden dat ze negatieve gevoelens zouden hebben bij het gedrag van hun partner. Vraag hen om het gedrag dat zij waargenomen hebben te beschrijven. Schrijf al deze ervaringen op de flip-over. Waarschijnlijk zal je een onderscheid moeten maken tussen verbaal en non-verbaal gedrag. Nodig de groep uit te vertellen hoe ze zich voelden toen er niet naar hen geluisterd werd.

4. Bied een model aan om goed te luisteren (gebruik bijgevoegd materiaal als referentiepunt).
   Herhaal de oefening in groepjes van twee, met een ander, iets persoonlijker, onderwerp, bijv. hoe ik mijn vrije tijd besteed, wat ik zoek in een goede vriend etc. Vraag de deelnemers om te proberen het "focussen, aanvaarden, vragen stellen"-model proberen toe te passen.

5. Rond de oefening af door te vragen om een vergelijking te maken tussen de twee ervaringen:
   - Welke verschillen werd je gewaar tijdens de tweede oefening?
   - Was de manier waarop er gesproken werd verschillend?
   - Was de manier waarop er geluisterd werd verschillend?
   - Hoe comfortabel voelde het als spreker / luisteraar?

   Herinner de deelnemers eraan dat actief en aandachtig luisteren een vaardigheid is die oefening vereist.
   - In welke situatie zou je deze vaardigheid kunnen gebruiken?
   - In welke situatie zou je graag hebben dat er goed naar je geluisterd worden?

⇒ Ook bruikbaar in individueel werk, op voorwaarde dat de begeleider zijn volledige medewerking verleent.

Bemerkingen:

- Deze oefening kan als actieve oefening ook vroeger in de vormingsreeks ingevoegd worden ter stimulering van groepsvorming bijvoorbeeld. Via observaties van luistergedrag kan de betrokkenheid bij het groepsgebeuren bijvoorbeeld geduid worden (Zie ook bij richtlijnen voor begeleiders: groepsvorming).

MATERIAAL BEGELEIDER: 5.6

Elementen van goed luisteren

A. Focussen

Geef de persoon die aan het praten is al je aandacht en houd oogcontact. Onderbreek de spreker niet, vertel je eigen ervaringen niet of geef je eigen mening niet ongevraagd.

B. Aanvaarden

Knik of glimlach, of iets anders dat natuurlijk en comfortabel aanvoelt. Toon dat je begrijpt wat er gezegd wordt. Je bent het dan misschien niet altijd eens met wat er gezegd wordt, maar luister desondanks met interesse en respect.

C. Vragen stellen

Wanneer je open vragen stelt, voelt de spreker zich vrij om zich uit te drukken en dan zal je meer te weten komen over mensen.

Hieronder volgt een aantal open vragen die een antwoord van de spreker uitlokken:

- Wat zijn de redenen waarom je dat deed?
- Hoe voelde je je achteraf?
- Als je het kon overdoen, wat zou je dan anders doen?
- Hoe voelde hij / zij zich erbij? (of hoe zou hij / zij zich erbij voelen?)
- Wat zorgt ervoor dat het moeilijk, prettig, opwindend is?
- Hoe zou jij het doen?
- Wat denk je dat er zou gebeuren als je dat zou doen?
- Welke hulp heb je nodig?
- Zou jij je er goed bij voelen?
- Wat vind je er het prettigst aan en wat het minst prettig?
- Waarover maak je je zorgen?
- Hoe zou je het kunnen verbeteren?
- Bedoel je dat... ?
- Zou je daar iets meer over kunnen vertellen?

OEFENING 5.7

5.7. De mate van invloed op mijn eigen leven bespreken

Doelstelling

Nadenken over de mate waarin elke deelnemer controle heeft over zijn eigen leven

Materiaal

Bijhorend invulblad

Duur

Ongeveer 40 minuten

Methode

1. Leg het doel van de oefening uit door aan de deelnemers te vragen in hoeverre zij controle hebben over hun eigen leven, dit wil zeggen in welke mate zij zelf invloed kunnen uitoefenen op hoe hun leven eruit ziet. Om de deelnemers hierbij te helpen deel je het bijgevoegd invulblad uit, zodat ze een 'zelfcontrole'-score bekomen. Vertel erbij dat ze hun antwoorden met iemand anders uit de groep zullen kunnen bespreken. Vraag dat ze de vragenlijst alleen zouden invullen. Je kan zelf ook deelnemen.
2. Vraag de deelnemers op een continuüm te staan volgens hun scores bij de vragenlijst. Stel voor om samen te werken met iemand die qua score dicht bij hem aanleunt. Nodig hen uit om hun notities te vergelijken door twee items te zoeken waarover zij dezelfde mate van controle hebben en twee items waarbij zij een belangrijk verschil in de mate van invloed kunnen uitoefenen hebben genoteerd. Vraag hen om minstens één druggerelateerd item bij hun discussie te betrekken. Vraag aan de deelnemers om aan te geven welke factoren de mate van controle die zij over deze items hebben, beïnvloeden.
3. Vraag aan de groepjes om aan de volledige groep mee te delen welke factoren volgens hen de mate van controle bepalen. Schrijf alle antwoorden op de flip-over.

OEFENING 5.7

4. Sluit de oefening af met een groepsdiscussie of met individuele reflectie over het volgende:
   - Wat heb je geleerd over de mate waarin je controle hebt over je eigen leven?
   - Zijn er dingen die je zou willen veranderen?
   - Wanneer je denkt aan iets dat je zou willen veranderen, wat zou je dan kunnen doen om hier stilaan meer controle over te krijgen?

Uitbreiding

De deelnemers zouden ook terug in paren kunnen gaan werken om te bepalen welk item zij moeilijk vinden om te controleren en samen na te denken over wat zij eraan zouden kunnen doen. Dit zou de basis kunnen leggen voor verdere oefeningen hierover.

Bemerkingen

- De groepsleden kunnen ieder hun eigen interpretaties behouden betreffende het begrip zelfcontrole. Belangrijk is te checken of iedereen de dimensie 'zelfcontrole' evenwel begrijpt en of het voor iedereen duidelijk is waar het in de sessie om gaat.
- Het thema van deze oefening vraagt veel introspectievermogen. De operationalisering van dit thema kan op verschillende niveaus gebeuren en dient afgestemd te zijn op het introspectievermogen van de groep. Het begrip controle lijkt ons naar de groep toe het beste te vertalen als 'invloed hebben op'.

MATERIAAL CLIËNT: 5.7

Hoeveel invloed heb ik zelf op mijn leven?

Plaats een kruisje in het juiste vakje en controleer daarna je score	1 volledig onder mijn controle	2 meestal onder mijn controle	3 vaak onder mijn controle	4 vaak niet onder mijn controle	5 meestal niet onder mijn controle	6 helemaal niet onder mijn controle
1. Wanneer ik opsta						
2. Waar ik naartoe ga						
3. Wat ik doe met mijn tijd						
4. Met wie ik omga						
5. Welke drugs ik gebruik						
6. Hoeveel ik drink						
7. Waar ik woon						
8. Met wie ik samenleef						
9. Hoe mijn vrienden zich gedragen						
10. Waaraan ik mijn geld uitgeef						
11. Hoeveel drugs ik gebruik						
12. Hoe gezond ik ben						
13. Hoe ik reageer op mensen						
14. Wanneer ik drugs gebruik						
15. Mijn angst						
16. De kwaliteit van de drugs die ik gebruik						
17. Of ik HIV oploop						
18. Of ik mijn zin krijg						
19. Wat ik eet						
20. Of ik terug overtredingen bega						
21. Hoe ik me voel						
KOLOMTOTALEN						
Score: 1 voor kolom 1, 2 voor kolom 2 enz...				TOTALE SCORE		

MATERIAAL CLIENT : 5.7

Hoe goed heb je het gedaan?

0-20	Je hebt alles onder controle
21-40	Je hebt het onder controle
41-60	Heb je het onder controle?
61-80	Wie heeft de controle?
81-100	Je hebt de dingen niet meer onder controle
101-120	Je bent de controle volledig kwijt

OEFENING 5.8

5.8. Invloed op mijn eigen leven uitproberen

Doelstellingen

1. Een aantal manieren aanleren en oefenen om bepaalde gevoelens in bepaalde situaties te anticiperen
2. Strategieën onderzoeken om met die gevoelens om te gaan

Materiaal

Materiaal voor de begeleider als referentiepunt
Bijhorend invulbladen op flip-over voor elke deelnemer

Duur

Ongeveer 1 uur

Methode: groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Vraag aan de deelnemers om zich een situatie voor te stellen die zou kunnen leiden tot het begaan van een druggerelateerd misdrijf of een ander regelovertredend gedrag. Deze ingebeelde situatie mag gebaseerd zijn op iets wat zich in het verleden werkelijk heeft voorgedaan.
2. Deel het bijhorend invulblad 5.8 a uit aan de deelnemers. Dit schema zet aan tot denken over gedragswijzen die aanleiding geven tot problemen. Lees samen het voorbeeld en verduidelijk waar nodig. Vraag de deelnemers om in groepjes van 3 à 4 personen te werken. Elke groep beschrijft een specifiek druggerelateerd misdrijf en vervolledigt dan het schema met mogelijke woorden en zinnen.
3. Sluit dit deel van de oefening af door aan de deelnemers te vragen om elk voor zich het antwoord op de volgende vragen te noteren:
   - schrijf enkele woorden neer die jou beschrijven en kies hiervoor uit wat je net op het blad hebt ingevuld,
   - wat vind je leuk aan dit beeld van jezelf?
   - wat vind je niet leuk aan dit beeld van jezelf?
4. Geef de groep de kans om over hun antwoorden te praten, als ze dit willen.

OEFENING 5.8

5. Leg aan de deelnemers uit dat, als je problemen wil vermijden, je kan leren om te controleren wat je denkt, zegt en doet *voor* het misdrijf. Gebruik het materiaal voor de begeleider hier als referentie.
6. Zet invulblad 5.8 b op de flip-over of op een groot blad. Vraag aan de groep om ideeën te geven voor het invullen van elk kadertje.
7. Deel dit invulblad 5.8 b aan elke deelnemer uit en vraag om individueel te werken. Ze kunnen ofwel werken met het resultaat van de brainstorm in groep ofwel zelf nog nieuwe ideeën aanbrengen. Er zal gevraagd worden om enkele van hun ideeën met iemand anders te delen.
8. Bespreek het ingevulde per twee en zit daarna terug samen met de volledige groep. Geef de deelnemers de kans om te reageren op deze oefening: over het nut ervan, de besproken onderwerpen, de toepasbaarheid ervan, of er steun nodig is etc.

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

Deze methode is eigenlijk beter bruikbaar voor individueel werk dan voor groepswerk, omdat er dan gewerkt kan worden met de specifieke druggerelateerde situaties die de cliënt heeft meegemaakt. Je begeleidt de cliënt op dezelfde manier als boven beschreven en verduidelijk waar nodig. Moedig de cliënt aan als hij vastzit.

Bemerkingen:

- De oefening zoals die hier wordt gepresenteerd, is verengd tot een druggerelateerd misdrijf of een ander druggerelateerd regelovertredend gedrag. Zij kan ons inziens echter ook worden toegepast in een veel ruimer kader, zoals bijvoorbeeld agressief gedrag in het algemeen.
- Het is niet de bedoeling in deze oefening om reeds de eigen situatie aan te pakken.Zij wil aan de deelnemers de opening bieden om op cognitief vlak alternatieve mogelijkheden op te pikken om een situatie waar betrokkene voorstaat beter te kunnen beheersen. De oefening moet in eerste instantie een confrontatie zijn met of een relativering van de overtuiging dat men geleefd wordt en geen controle heeft op de gang van zaken.

OEFENING 5.8

- Alternatieve oplossingen die begeleiders aanbieden vanuit hun eigen referentiekader zijn soms niet toepasselijk voor 'het milieu' waaruit de deelnemers komen of waarmee ze regelmatig worden geconfronteerd. De contextgebondenheid van de oplossingsalternatieven kan hier zeer sterk meespelen. Copinggedrag dat door de deelnemers als functioneel wordt beschouwd, is daarom nog geen 'aanvaardbaar' gedrag, zoals bijvoorbeeld iemand slaan.

- Het is als begeleider moeilijk om hier positie in te nemen, want ofwel bevestig je het gedrag, ofwel ga je in het gevecht.

- Waar het in wezen om gaat, is of de deelnemers er voor open staan naar alternatieven te kijken. Welke keuze zij uiteindelijk maken is hun eigen verantwoordelijkheid.

- Mensen die deze oefening hebben meegemaakt hebben waarschijnlijk hulp nodig bij het implementeren van de ideeën die ze hebben opgedaan. Deze hulp wordt best individueel geboden.

MATERIAAL CLIËNT: 5.8

Controleren wat ik denk, zeg en doe

- Stop de gedachten die je in de problemen brengen.
- Spreek met jezelf af welke andere dingen je kan zeggen om jezelf uit de problemen te houden.
- Bedenk wat je zou kunnen zeggen tegen anderen.
- Bedenk wat je zou kunnen doen om jezelf weg te houden van situaties die je in problemen brengen.

MATERIAAL CLIËNT: 5.8

Zelfcontrole aanleren

Hier vind je enkele ideeën om het schema in te vullen:

	Voor het misdrijf	Tijdens het misdrijf	Na het misdrijf
Wat je zou kunnen denken	Jezelf overtuigen Het aan jezelf uitleggen Het voor jezelf rechtvaardigen	Jezelf erdoor helpen Omgaan met de risico's Je kansen afwegen	Is het het waard? Het wegredeneren Slachtoffers: andere mensen, jijzelf, je familie of partner Wiens fout?
Wat je zou kunnen zeggen	Excuses Verklaringen Rechtvaardigingen	Tegen iemand anders Tegen het slachtoffer Tegen jezelf	Tegen een betrokkene Tegen jezelf, je partner of familie Tegen de politie
Wat je zou kunnen doen	Plannen Voorbereiden Uitkijken naar de gelegenheid	Je gedrag	Een alibi zoeken

Vul nu in onderstaande tabel je eigen ideeën zo gedetailleerd mogelijk in.

	Voor het misdrijf	Tijdens het misdrijf	Na het misdrijf
Wat je zou kunnen denken			
Wat je zou kunnen zeggen			
Wat je zou kunnen doen			

MATERIAAL CLIËNT: 5.8

	DENKEN	ZEGGEN	DOEN
DINGEN OM TE DENKEN / ZEGGEN / DOEN:			
DINGEN OM NIET TE DENKEN / ZEGGEN / DOEN			

OEFENING 5.9

5.9. Wat voel ik?

Doelstellingen

1. Je bewust worden van wat je voelt in een aantal situaties
2. Manieren onderzoeken om die gevoelens uit te drukken

Materiaal

Bijhorend invulblad voor alle deelnemers en op flip-over

Duur

Ongeveer 50 minuten

Methode: groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Start de oefening met een gesprek over het belang van het erkennen van zowel positieve als negatieve gevoelens. In staat zijn om je gevoelens op een gepaste manier uit te drukken vergroot het zelfvertrouwen en de zelfwaardering. Breng ook aan dat de manier waarop we onze gevoelens controleren en uitdrukken, afhankelijk is van onze culturele achtergrond. Discussieer kort over de verschillen in de manier van het uitdrukken van gevoelens, in verschillende culturen en tussen mannen en vrouwen.
2. Deel bijhorend invulblad uit aan de deelnemers. Vraag hen om deel 1 individueel in te vullen, en zeg erbij dat achteraf de antwoorden van alle deelnemers zullen samengevoegd worden. Moedig de deelnemers aan om het ook te hebben over enkele druggerelateerde situaties.
3. Bevestig het invulblad op de flip-over en schrijf hierop alle situaties die genoteerd zijn door de deelnemers, voor elk gevoel. Maak zo een groepstabel. Stel de volgende vragen aan de ganse groep:
   - Zijn er gelijkenissen of verschillen?
   - Wekt dezelfde situatie steeds dezelfde emoties op bij verschillende mensen?
   - Hoe beïnvloedt het gebruik van drugs onze emoties? Zouden we anders reageren als we geen drugs zouden gebruiken?

OEFENING 5.9

4. Vraag de deelnemers om per twee het tweede deel van het blad in te vullen. Elke deelnemer helpt zijn partner één of twee gevoelens onderzoeken, volgens de instructies die op het blad staan.
5. Laat de groep terug samen zitten en sluit de oefening af met de volgende vragen:
   - Zijn sommige gevoelens makkelijker om mee om te gaan dan andere?
   - Wat was de "beste manier" om om te gaan met emoties?

⇒ Deze oefening kan ook individueel gedaan worden, maar werken met paren is interessanter.

Bemerkingen:

- De essentie van de oefening ligt vooral in het inzicht dat druggebruik invloed heeft op het gevoelsleven.
- Sommige deelnemers zullen het onderzoeken van hun gevoelens erg moeilijk vinden.
- De mogelijke gevolgen van het bekennen in groep moeten besproken worden voor de aanvang van de oefening.
- Deze oefening vereist enige ervaring wat betreft werken met groepen, om de rollen die in een groep gespeeld worden te herkennen. Ook moet er al een basis van vertrouwen aanwezig zijn tussen de begeleider en de cliënt en tussen de cliënten onderling.
- Ons inziens lijkt deze oefening niet zo evident om in groep uit te voeren. Over deel 1 wordt nogal vlug over gegaan. Bij de bepaling van gevoelens is het soms moeilijk uit te maken welk deel van mij is en welk deel samen hangt met anderen. Ook spelen emotionele ontwikkelingen en gebeurtenissen buiten het druggebruik mee die minder zichtbaar zijn. Bijgevolg is het in groepscontext veel moeilijker de individuele weging te laten spelen.
- Wanneer de groep heterogeen is samengesteld wat culturele afkomst betreft, kan het interessant zijn vooraf aan te brengen dat de manier waarop we onze gevoelens controleren en uitdrukken, afhankelijk is van onze culturele achtergrond. Je kan kort discussiëren over de verschillen in de manier van uitdrukken van gevoelens, in verschillende culturen en tussen mannen en vrouwen.
- Het zal van groep tot groep afhangen of men deze oefening in groep dan wel individueel parallel of na de vormingsreeks, opneemt. In groep is het, binnen het kader van een vormingspakket, geenszins de bedoeling dit thema therapeutisch te behandelen (gedachtestop, gevoelshantering,...).

MATERIAAL CLIENT: 5.9

Wat voel ik?

DEEL 1

Kan je je herinneren dat je in de laatste paar weken één van de gevoelens die hieronder beschreven worden, gevoeld hebt? Denk vooral aan die gevoelens of situaties die iets met drugs te maken hadden. Schrijf die situatie op en denk na over hoe je je gevoelens toen geuit hebt.

GEVOELENS	SITUATIE	IK HEB MIJN GEVOEL GEUIT DOOR...
Boosheid		
Schuld		
Angst		
Ontspanning		
Verveling		
Opwinding		
Geluk		
Depressie		
Frustratie		
Genegenheid		

MATERIAAL CLIENT : 5.9

DEEL 2

- Kies één of twee gevoelens uit deze lijst.
- Wat is de slechtste manier om dit gevoel uit te drukken?
- Wat is de beste manier om dit gevoel uit te drukken?
- Hoe kan je dit (de beste manier om je uit te drukken) makkelijker maken:
  - door jezelf?
  - met hulp van anderen?
  - door te proberen de situatie te veranderen?

OEFENING 5.10

5.10. Beslissingen nemen over wat je doet

Doelstellingen

1. Een stap-voor-stap-benadering in verband met het nemen van beslissingen aanbieden
2. Overwegen welke invloed andere mensen hebben op de beslissingen die we nemen

Materiaal

Bijhorend invulblad voor alle deelnemers

Duur

Ongeveer 45 minuten

Methode: groep

1. Kies uit het bijhorend materiaal voor de begeleider een opwarmingsoefening of bedenk er zelf één om het creatief oplossen van problemen aan te moedigen.
2. Leg het doel van de oefening uit. Deel het blad om in te vullen uit, lees het samen met de groep door en vraag hen om in groepjes van drie deel a en deel b in te vullen. Bundel alle ideeën hierover en tracht telkens ook een aantal alternatieven te vinden. Vraag de deelnemers dan om terug in dezelfde groepjes van drie te gaan zitten en delen c en d in te vullen. Nodig deze groepjes ook uit om ideeën van andere groepen aan hun eigen ideeën toe te voegen. Tenslotte vult elke deelnemer delen e en f alleen in.
3. Geef de groep de kans om te discussiëren over de genomen beslissingen.
4. Sluit de oefening af met de volgende vragen aan de ganse groep:
   - Wat heb je geleerd van deze stap-voor-stap aanpak om beslissingen te nemen?
   - Welke elementen uit dit proces waren het makkelijkst toe te passen en welke het moeilijkst?
   - Hoe kan dit proces je helpen om beter beslissingen te kunnen nemen in je eigen leven?

OEFENING 5.10

Uitbreiding

In een follow-up sessie zou hetzelfde proces gevolgd kunnen worden, gebruik makend van situaties die de deelnemers echt hebben meegemaakt en waar zij graag mee zouden werken.

⇒ Deze oefening kan gemakkelijk aangepast worden voor individueel werk. De cliënt heeft waarschijnlijk wel aanmoediging nodig om alternatieve manieren van handelen te vinden. Misschien kan er een situatie waarin de cliënt zich nu bevindt gebruikt worden in deze oefening.

Bemerkingen:

- Dit is opnieuw een concrete oefening die het denkend anticiperen bevordert. Het is ook hier niet de bedoeling om tot een gedragsoefening over te gaan.

MATERIAAL BEGELEIDER: 5.10

Beslissingen nemen over wat je doet: opwarmingsoefening

Eén of meer van de volgende oefeningen kunnen ter opwarming gebruikt worden.

1 Bedenk zoveel mogelijk gevolgen van het volgende:
- ✓ de winkels enkel open op zondag
- ✓ cannabis wordt gelegaliseerd maar kan enkel bij de politie gekocht worden

2 Bedenk zoveel mogelijk dingen waarvoor je het volgende kan gebruiken:
- ✓ een paperclip
- ✓ een kurkentrekker
- ✓ een bloempot

3 Maak een verbinding tussen volgende zaken:
- ✓ Schuursponsje - TV-magazine
- ✓ telefoon - flesje bier
- ✓ injectiespuit - serre
- ✓ narcis - dakpan

MATERIAAL CLIËNT: 5.10

Beslissingen nemen over wat je doet

Een stel vrienden, waarmee je altijd op café ging en daarna naar het huis van één van hen om cannabis te roken, nodigen je uit om vrijdagnacht mee uit te gaan. Je bent juist op probatie gezet voor het bezit van drugs. Je wil een aantal zaken in je leven veranderen, om te vermijden dat je terug in de problemen zou raken.

a) Wat zou je normaal doen in deze situatie?

b) Wat zou je in plaats daarvan kunnen doen?

c) Wat zou er kunnen gebeuren wanneer je (met hen) uitgaat? (maak een lijst)

GOED	SLECHT

d) Wat zou er kunnen gebeuren wanneer je niet met hen uitgaat? (maak een lijst)

GOED	SLECHT

MATERIAAL CLIENT : 5.10

e) Bekijk de positieve en negatieve gevolgen aandachtig. Duid de belangrijkste dingen aan met *** en de minst belangrijke met *.

f) Wat ga je doen? Beslis en duid aan in de onderstaande tabel.

UITGAAN ❑	NIET UITGAAN ❑
Denk eraan dat je wilt vermijden terug in de problemen te geraken.	
Wat zal je vrijdagavond zeggen tegen je vrienden?	Wat zal je vrijdagavond zeggen tegen je vrienden?
Hoe zullen ze reageren?	Hoe zullen ze reageren?
Wat zal je doen?	Wat zal je doen?

OEFENING 5.11

5.11. Omgaan met stress

Doelstellingen

1. Nagaan met welke stressfactoren de deelnemers te kampen hebben
2. Nagaan welke manieren er zijn om met stress om te gaan en hoe efficiënt ze zijn
3. Andere technieken om met stress om te gaan aanbieden

Materiaal

Bijhorend invulblad voor alle deelnemers
Blad voor de begeleider als referentiepunt

Duur

Ongeveer 40 minuten

Methode: groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Introduceer de oefening met het blad voor de begeleider als referentiepunt. Brainstorm met de hele groep over zaken die stress veroorzaken bij de deelnemers. Betrek hierbij ook druggerelateerd of misdadig gedrag.
2. Deel het invulblad uit. Vraag aan de deelnemers om drie oorzaken van stress in hun eigen leven te bedenken. Deze zaken kunnen zowel uit de lijst van de hele groep komen als zelf bedacht zijn.

   Vraag aan de deelnemers om het blad individueel in te vullen.

   Kolom 1: Schrijf drie situaties op die stress veroorzaken. Probeer hierbij minstens één situatie te vermelden die te maken heeft met drugs.

   Kolom 2: Schrijf op wat je gedaan hebt of wat je meestal doet in die situatie om de stress te hanteren.

   Kolom 3: Ga je efficiënt om met stress? Werken je strategieën? Verklaar.

   Kolom 4: Kan je iets anders bedenken dat je zou kunnen proberen? (Luister naar de discussie en schrijf dan die dingen op die je bevallen)

   Indien het kan, kan je na elke kolom een korte groepsdiscussie houden.

OEFENING 5.11

3. Vraag de groep om feedback:
   - Welke strategieën gebruik je op dit moment?
   - Zou je graag alternatieven kennen?
- Heb je nieuwe ideeën gehoord die je graag eens zou proberen?

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

Nadat je het doel van de oefening hebt uitgelegd ga je over naar stap 2. Sommige cliënten zullen in heel de oefening hulp nodig hebben. Misschien moet je zelf enkele alternatieve strategieën aanbrengen.

Bemerkingen:

- De definitie van stress kan men concreet laten invullen door de groepsleden.
- Als alternatief voor een individuele analyse, zou men de focus kunnen richten op gemeenschappelijke stressbeleving, zoals bijv. 'stress van groepsdruk' en het overlopen van strategieën die hierbij door de deelnemers gebruikt worden.
- Er zou een aantal andere manieren om met stress om te gaan geïntroduceerd kunnen worden, zoals relaxatietechnieken, afhankelijk van de noden van het individu of van de groep.
- Belangrijk ook hier om op vormingsniveau te blijven.

MATERIAAL BEGELEIDER: 5.11

Stress

- Stress is een normaal onderdeel van menselijk gedrag. De mogelijkheid om goed te reageren op stress is een belangrijk deel van een goede manier van reageren op veranderende omstandigheden.
- Adrenaline, het "vechten-of-vluchten"-hormoon, wordt telkens geproduceerd wanneer het menselijk lichaam een (potentieel) gevaarlijke of bedreigende situatie gewaarwordt. Ook dit is een normaal onderdeel van het verdedigingsmechanisme van het lichaam, om zo het lichaam klaar te maken om te blijven en het gevaar goed te doorstaan, ofwel om te vluchten. Deze primitieve reacties zijn in het moderne leven niet acceptabel, daarom worden ze nu uitgedrukt als angst, boosheid en frustratie.
- Stress kan een probleem worden dat de mentale en fysieke gezondheid kan schaden, wanneer angst, frustratie of boosheid altijd de reacties zijn op bepaalde situaties.
- Er zijn grote verschillen tussen mensen wat betreft perceptie, tolerantie en reactie op stress. Bepaalde ervaringen kunnen al dan niet als stresserend ervaren, afhankelijk van wat er gebeurde de laatste keer dat deze situatie zich voordeed.
- Vrouwelijke en / of kleurlingen regelovertreders kunnen specifieke oorzaken van stress ervaren, zoals:
  - ✓ thuis werken, zorgen voor kinderen ten laste
  - ✓ het doelwit van racisme zijn
  - ✓ een laag inkomen hebben
  - ✓ vastzitten in een gewelddadige relatie
- Mensen kunnen op verschillende manieren reageren op stress. Sommige druggebruikers gebruiken drugs als een manier om met stress om te gaan.
- Positieve manieren om met stress om te gaan:
  - ✓ zich bewust zijn van de stresserende factoren en ze tot een minimum beperken of ze helemaal vermijden
  - ✓ je assertiviteit en communicatievaardigheden trainen
  - ✓ andere manieren om op stress te reageren oefenen
  - ✓ fysieke training
  - ✓ tijd voor jezelf nemen
  - ✓ leren hoe je kan ontspannen

MATERIAAL CLIËNT: 5.11

Omgaan met stress

HOE GA JE OM MET STRESS?			
Iets dat me stress bezorgt	Hoe ik ermee omga	Hoe goed het werkt voor mij	Iets anders dat ik zou kunnen proberen
1.			
2.			
3.			

OEFENING 5.12

5.12. De drugkaart uitbreiden naar de toekomst

Doelstellingen

1. Toekomstplannen maken en nagaan welke rol drugs daarin zullen spelen
2. Nagaan hoe je je toekomstplannen kan verwezenlijken
3. De drugkaart uitbreiden naar de toekomst

Materiaal

Bijhorend invulblad voor alle deelnemers

Duur

Ongeveer 30 minuten

Methode: groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Indien de deelnemers een Drugkaart (zie oefening 2.9) gemaakt hebben, vraag hen dan om deze weer boven te halen. Leg uit dat deze oefening tot doel heeft deze drugkaart, die ging over waar je geweest bent, uit te breiden naar de toekomst, door je af te vragen waar je wilt zijn en hoe je daartoe kan komen.
2. Ga door met de analogie met de drugkaart door een vergelijking te maken met het plannen van een reis. De eerste vraag die je je dan moet stellen is: "Wat is mijn bestemming?" (waar wil ik zijn), de tweede vraag is: "Hoe geraak ik daar?". Soms is de route die je kiest niet de snelste, omdat er obstakels aanwezig zijn, zoals wegenwerken, overvallen etc. Je zal waarschijnlijk ook moeten overwegen wat de kostprijs zal zijn, wie er mee zal gaan en wat je zelf kan doen.
3. Deel het invulblad uit en leg uit wat de bedoeling is.
   a. Leg een datum vast waarop je het plan uitgevoerd wilt hebben, bijv. tegen dat mijn probatie afgelopen is, tegen dat ik vrijkom uit de gevangenis, binnen 6 maanden, binnen een jaar.
   b. Schrijf op in het algemeen "waar ik wil zijn" in de betekenis van het fysieke "waar".
   c. Schrijf op wat je wil van je druggebruik op dat moment.

OEFENING 5.12

d. Schrijf op hoe je zelf wilt zijn tegen dat moment - hoe je gevoelens zijn, je verschijning, je gezondheid, opvoeding, vaardigheden etc.

e. Schrijf op wat je verwacht van je nabije relaties op dat moment - partners, familie etc.

f. Schrijf op wat je wil van je vriendschapsrelaties.

g. Bekijk na al de bovenstaande plannen nog eens en schrijf op "hoe je dit kan bereiken", d.w.z. manieren om je doelen te bereiken. Moedig de deelnemers aan om kleine, bereikbare stappen te beschrijven.

4. Vraag aan de deelnemers om individueel hun toekomstplannen in te vullen, en de manieren waarop ze deze denken te verwezenlijken. Benadruk het belang van zowel realistisch als positief te zijn. "Ik wil eerste minister worden" is onwaarschijnlijk, maar het is wel mogelijk om een actieve rol te spelen in de plaatselijke politiek! Benadruk, wat betreft wat nodig is om een doel te bereiken, het belang van acties die bereikbaar zijn en die je zelf onder controle hebt.

5. Vraag aan de deelnemers om een paar te vormen met iemand die ze zelf kiezen. Deel dan aan elkaar je plannen mee en praat over manieren om deze uit te voeren. Zo kunnen de partners elkaar ideeën aanreiken.

6. Zit terug samen met de ganse groep en praat over volgende zaken:
   - Wat was het moeilijkste onderdeel van deze oefening?
   - Wat was het makkelijkste onderdeel?
   - Was het nuttig?
   - wat moet je nog leren, weten, doen, uitzoeken, proberen,... om je doelen te bereiken?

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

Zoals hierboven beschreven van stap 1 tot stap 4. Vraag de cliënt dan om zijn / haar plannen met jou te delen en help hem / haar door middel van open vragen om realistische en haalbare doelen te stellen.

Bemerkingen:

- De zinvolheid van deze oefening dient geenszins betwist. Wel draagt het ons inziens de voorkeur dergelijke oefening binnen een vormingscontext niet in grote groep te brengen, doch deze louter individueel te behandelen in een parallelle begeleiding of ondersteunend contact.

MATERIAAL CLIENT: 5.12

NAAM:..

TEGEN (DATUM):..

DE TOEKOMST

	Druggebruik	Ikzelf	Partner / gezin	Familie	Vrienden	Werk	School	Vrije tijd	...
Waar wil ik zijn? Wat wil ik bereikt hebben?									
Hoe kan ik daar geraken? Hoe kan ik dit bereiken?									

OEFENING 5.13

5.13. Mijn actieplan

Doelstellingen

Een actieplan opstellen om één aspect van het druggebruik te veranderen

Materiaal

Bijhorend blad voor alle deelnemers

Duur

Ongeveer 30 minuten

Methode: groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Vraag aan de deelnemers om na te denken over één aspect van hun druggebruik dat zij zouden willen veranderen. Het kan gaan om hun eigen gedrag in verband met drugs of over een factor die bijdraagt tot hun druggebruik.
2. Deel het bijhorend blad uit en leg uit hoe het ingevuld moet worden. Herinner de deelnemers eraan iets te kiezen dat bereikbaar is. Vraag hen om dit blad elk voor zich in te vullen en af te ronden door de eerste stap op te schrijven.
3. Zit terug samen met de ganse groep en vraag aan elke deelnemer om te vertellen wat ze zouden willen bereiken en wat hiertoe hun eerste stap zal zijn. Moedig de andere deelnemers aan om positieve suggesties te doen die die persoon kunnen helpen om zijn doel te bereiken.

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

Stap 1 en 2 zoals hierboven beschreven. Sluit de oefening dan af door samen met de cliënt het actieplan te overlopen en open vragen te stellen om na te gaan of het plan realistisch en haalbaar is.

OEFENING 5.13

Bemerkingen:

- Deze oefening leent zich goed om verder te gaan dan het anticiperen. Ze kan de deelnemers al doende laten ervaren dat ze invloed hebben. De overgang tot de eerste actie kan via een huiswerkopdracht die vooraf of na de sessie wordt meegegeven, bewerkstelligd worden.

MATERIAAL CLIËNT: 5.13

Mijn schema van verandering

Kies één factor die te maken heeft met je druggebruik en die je zou willen veranderen. Denk eraan dat het soms makkelijker is om met een kleine oefening te beginnen.

Gebruik het schema om je eigen actieplan op te maken.

Wat ik zou willen bereiken	Mijn sterke punten	Mijn zorgen	Wat me zou kunnen tegenhouden	Ik heb meer informatie nodig over	Ik zou hulp kunnen krijgen van

Mijn eerste stap zal zijn:

OEFENING 5.14

5.14. Analyse van de positieve krachten

Doelstellingen

De techniek van de krachtveldanalyse toepassen om het druggebruik te veranderen

Materiaal

Twee invulbladen voor alle deelnemers
Een speelgoedautootje

Duur

Ongeveer 30 minuten

Methode: groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Vraag aan de deelnemers om te beschrijven wat een krachtveld is. Demonstreer wat een krachtveld is door een speelgoedautootje op een tafel te zetten, met verschillende zware boeken erachter om het tegen te houden. Demonstreer hoe je de auto in beweging kan brengen door hard te duwen (positieve krachten) en dat door het wegnemen van de boeken de kracht waarmee je moet duwen om de auto in beweging te krijgen (negatieve krachten) minder is. Demonstreer ook dat objecten bewegingloos zijn wanneer de krachten in beide richtingen gelijk zijn.
2. Leg uit dat het gedrag in verband met druggebruik op dezelfde manier bekeken kan worden. Er zullen krachten zijn die je ertoe zullen brengen meer drugs te gebruiken (bijv. dat het prettig is) en krachten die je ertoe zullen aanzetten je druggebruik te verminderen (bijv. dat het duur is). Vraag om voorbeelden van beide krachten.
3. Vraag om individueel het eerste blad in te vullen. Vraag de deelnemers om een krachtveldanalyse te maken van hun eigen druggebruik.
4. Vraag de deelnemers dan om nog steeds individueel het tweede blad in te vullen en een krachtveldanalyse te maken van één van de aspecten van hun druggebruik die ze zouden willen veranderen. Vraag hen dan om manieren te bedenken om de positieve krachten te vergroten en de negatieve te verminderen.

OEFENING 5.14

5. Deel de groep onder in paren, zodat de deelnemers elkaar kunnen helpen.
6. Zit dan terug samen met de volledige groep. Elke deelnemer krijgt de kans om te vertellen wat hij / zij geleerd heeft uit deze oefening.

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

Stappen 1 tot 4 zoals hierboven beschreven. Sluit de oefening dan af door samen na te gaan wat de kans op het slagen van de gewenste verandering kan verhogen.

Bemerkingen:

- In het kader van de betrachting de deelnemers meer en meer te laten aanvoelen dat zij invloed en impact op de zaken hebben, gaat de voorkeur uit de oefening enkel toe te spitsen op de analyse van de positieve krachten. Om het realistisch te houden kunnen negatieve krachten desnoods wel vernoemd worden (enkel wanneer dit echt relevant blijkt).

MATERIAAL CLIËNT: 5.14

Krachtvelden van mijn druggebruik

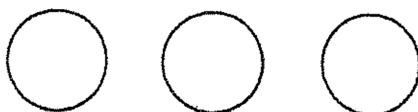
(+) KRACHTEN

DIE MIJN DRUGGEBRUIK VERMEERDEREN

(-) KRACHTEN

DIE MIJN DRUGGEBRUIK VERMINDEREN

MIJN HUIDIG DRUGGE-BRUIK IS:



DRUGGEBRUIK VERMINDEREN

DRUGGEBRUIK VERMEERDEREN

VAD
Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen
E. Tollenaerestraat 15
1020 Brussel

MATERIAAL CLIËNT: 5.14

Krachtvelden om mijn druggebruik te veranderen

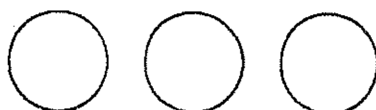
(+) KRACHTEN →

VERANDERING BEVORDEREN

← (-) KRACHTEN

VERANDERING VERHINDEREN

EEN ASPECT VAN MIJN HUIDIG DRUGGE-BRUIK DAT IK WIL VERANDEREN IS:



MINDER WAARSCHIJNLIJK ← VERANDERING → WAARSCHIJNLIJKER

Hoe kan ik de krachten die verandering ten goede komen, vermeerderen?

Hoe kan ik de krachten die verandering verhinderen, verminderen?

OEFENING 5.15

5.15. Terugvalpreventie: dagboek van druggebruik

Doelstellingen

1. Het oefenen van het zelf onder controle houden van het druggebruik en van het zich bewust zijn van riskante situaties
2. Antecedenten en gevolgen van druggebruik vastleggen

Materiaal

Twee bijhorende invulbladen voor elke deelnemer en extra kopies van het invulblad 5.15 a.
Materiaal voor de begeleider als referentiepunt.

Duur

Voor de deelnemers: 5 minuten per dag.
Voor deze oefening: 30 minuten.

Methode: groep

1. Het is misschien nuttig om het bijhorend blad voor de begeleider over terugvalpreventie te lezen voor je aan deze oefening begint. Leg het doel van de oefening uit. Leg uit dat, om uit te zoeken wanneer druggebruik mogelijk riskant is, het nodig is een dagboek van het druggebruik bij te houden. Vergelijk de deelnemers hier met een wetenschapper die zijn eigen gedrag waarneemt en noteert wat er gebeurt.
2. Deel invulblad 5.15 a uit. Vraag aan elke deelnemer om een dagboek van zijn eigen druggebruik bij te houden tot de volgende bijeenkomst. Benadruk dat dit dagboek vertrouwelijk is.
3. VOLGENDE BIJEENKOMST: Vraag aan de deelnemers om ieder voor zich zijn dagboek te bekijken en er die keren uit te halen dat het druggebruik goed was en die keren dat het slecht was.
4. Deel de groep onder in paren. Elke deelnemer helpt zijn partner bij het nadenken wat de goede keren precies goed maakte en wat de slechte slecht maakte.

OEFENING 5.15

5. Zit terug samen met de hele groep. Vraag feedback aan de groep over de "goede" en de "slechte" keren in termen van
   - setting
   - antecedenten
   - gevolgen
6. Leg uit dat één manier om je druggebruik te controleren is, een aantal persoonlijke regels opmaken die de slechte keren mee helpen voorkomen. Deze regels kunnen te maken hebben met:
   - de drug zelf
   Bijv. Ik stap over van XTC op cannabis.
   Bijv. Ik verminder het aantal keren per week dat ik amfetamines gebruik.

   - de setting
   Bijv. Ik vermijd Des.
   Bijv. Ik blijf weg uit de club.
   Bijv. Ik neem minder geld mee.

   - de gebruiker
   Bijv. Ik gebruik niet wanneer ik me ergens zorgen om maak.
   Bijv. Ik spendeer niet meer dan... Bfr. per week aan drugs.
7. Nodig de deelnemers uit om hun regels voor druggebruik op invulblad 5.15 b te schrijven.
8. Moedig de deelnemers aan om dit dagboek te blijven gebruiken om de controle in handen te houden. Deel daarom extra kopies van 5.15 a uit.

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

Stappen 1 tot 3 zoals hierboven beschreven. Stel dan open vragen om de cliënt te helpen bepalen welke de "goede" en welke de "slechte" keren zijn. Schrijf zijn analyse hiervan neer en help hem hieruit conclusies te trekken. Wanneer je van plan bent om dit regelmatig te doen kan je lijstjes bijhouden. Vraag aan de cliënt om een aantal persoonlijke regels voor druggebruik op te stellen. Vraag om deze op te schrijven op invulblad 5.15 b, om dit blad te tekenen en na te leven wat erop staat!

Bemerkingen:

- Zelfcontrolerende procedures bieden de beste manier om regelovertreders te helpen bij het bepalen van riskante situaties. Deze oefening heeft ook een evaluatiefunctie, maar het hoofddoel is om de deelnemer te helpen bepalen waar, wanneer en hoe zijn druggebruik negatieve gevolgen heeft.

OEFENING 5.15

- Wanneer de deelnemers gevraagd wordt om een wetenschappelijk, objectief standpunt in te nemen ten opzichte van hun eigen druggebruik, laat dit hen toe over hun druggebruik te praten vanop een zekere afstand, zonder schuldgevoel en het gevoel zich te moeten verdedigen. Dikwijls reageren mensen eerst negatief op dit idee, maar velen vinden deze procedure interessant en informatief. Sommige regelovertreders zullen deze oefening niet aankunnen.
- Het dagboek wordt minstens twee weken bijgehouden, maar liefst gedurende heel het programma. Voor regelovertreders die erin slagen een dagboek bij te houden, werkt het verhoogd bewustzijn over hun eigen gedrag als een intrinsieke bekrachtiger en als een bron van motivatie.
- De inhoud en theorie achter deze oefening lijken ons zeer relevant, alhoewel we ons weer op het grensgebied met een eerder therapeutische aanpak bevinden. De huiswerkopdracht is een pluspunt bij deze oefening, alhoewel het alweer om een analyse gaat.

MATERIAAL BEGELEIDER: 5.15

Terugvalmanagement

"STOPPEN IS MAKKELIJK. IK DEED HET AL HONDERDEN KEREN."

Binnen de fases van een veranderingsmodel wordt terugval meestal beschouwd als een normaal onderdeel van verandering. Terugvallen in vroegere gedragingen kan beschouwd worden als een fout in plaats van als een totale terugval of als falen. Cliënten moeten aangemoedigd worden om over verandering te denken in termen van stappen vooruit en terug, en over terugval als een beslissing die niet uitpakte zoals verwacht.

Onderzoeken naar terugvalpreventie en -management suggereren dat terugvallen het resultaat zou kunnen zijn van het feit dat er in afkickprogramma's te weinig nadruk wordt gelegd op de derde en moeilijkste fase van verandering, nl. het omgaan met stresserende en riskante situaties die als een trigger kunnen fungeren en zo terugval kunnen veroorzaken. Het is dus nodig de cliënt te helpen bij het bepalen van deze riskante situaties om van daaruit nieuwe vaardigheden te ontwikkelen om met deze situaties om te gaan. De vaardigheden en training wat betreft probleemoplossing en assertiviteit, zoals geboden in hoofdstuk 5, zullen de cliënten helpen om beter om te gaan met terugval. In de oefeningen 5.16 tot 5.19 in dit hoofdstuk worden deze vaardigheden nog eens extra herhaald.

MATERIAAL CLIËNT : 5.15

DRUG + HOEVEELHEID	TIJD Wanneer begon ik te gebruiken? (dag / uur)	SETTING Waar? Wie was daar? Wat was die persoon aan het doen?	ANTECEDENTEN Wat gebeurde er voor ik gebruikte? Hoe voelde ik mij voor ik gebruikte?	GEVOLGEN Wat gebeurde er daarna? Hoe voelde ik mij nadat ik gebruikt had?	TIJD Wanneer stopte ik met gebruiken? (dag / uur)

MATERIAAL CLIËNT : 5.15

NAAM: ....

DATUM: ....

MIJN DRUGREGELS:

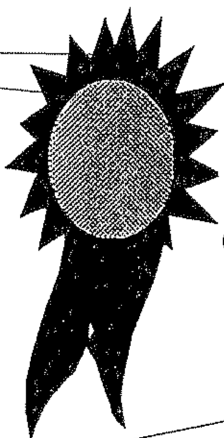
1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....



GETEKEND:

OEFENING 5.16

5.16. Terugvalpreventie: omgaan met riskante situaties (1) - analyse

Doelstellingen

Bepalen en analyseren van zeer riskante situaties en strategieën ontwikkelen om ermee om te gaan

Materiaal

voor elke deelnemer: bijhorende invulblad
als referentie voor de begeleider materiaal 5.15

Duur

Ongeveer 1 uur

Methode: groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Leg uit dat je de deelnemers eerst zal vragen om na te denken over een aantal situaties die ze hebben meegemaakt, of die ze waarschijnlijk nog zullen meemaken, waar ze hun druggebruik misschien niet onder controle zullen hebben of waar ze geneigd zullen zijn om drugs te gebruiken op een riskante manier (of, wanneer ze willen stoppen met gebruiken, waar ze in de verleiding zullen komen om te gebruiken). Deze situaties zijn zeer riskant.
2. Deel de groep onder in groepjes van drie. Elk groepje beschrijft deze heel riskante situaties zonder ze al verder te analyseren. Zit dan terug samen met heel de groep en schrijf al deze situaties op de flip-over.
3. Ga terug per drie zitten. Vraag elk groepje één situatie uit te kiezen. Leg het analyseproces dat op invulblad 5.15 staat uit en deel dan aan elk groepje blad 5.16 uit en vraag hen om het in te vullen.

OEFENING 5.16

4. Deze groepjes van drie delen dan terug aan de hele groep mee wat ze ingevuld hebben, hoe ze de situaties geanalyseerd hebben en hoe ze ermee om zouden gaan. Begin een discussie over de mogelijke resultaten van elke gekozen strategie en moedig de andere groepjes aan om alternatieve strategieën op te geven. Schrijf de strategieën op om ze verder te gebruiken in oefening 5.17. Ga over naar deze oefening om de strategieën te oefenen.

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

1. Leg het doel van de oefening uit zoals bij het groepswerk.
2. Vraag de cliënt om zijn riskante situaties te beschrijven.
3. Geef de cliënt invulblad 5.16 en leg uit hoe hij het moet invullen. Vraag om er één zeer riskante situatie uit te pikken en deze te analyseren aan de hand van blad 5.15. Help hierbij indien nodig.
4. Overloop de strategieën die de cliënt heeft vastgelegd en praat over de mogelijke resultaten hiervan.
5. Ga verder met oefening 5.17 om de cliënt deze strategieën te laten toepassen.

Bemerkingen:

- Wanneer de regelovertreders een drugdagboek bijhouden (zie oefening 5.15) kan dit gebruikt worden om de riskante situaties te helpen identificeren.
- Deze oefening is cognitief en ontwikkelt ook de vaardigheden wat betreft probleemoplossingen. Gebruik oefening 5.17 om de strategieën die in deze oefening bepaald zijn, te oefenen en toe te passen.
- Deze functionele analyse is op zich zeer zinvol, doch het gaat opnieuw om analyseren (Let op variatie en het inbrengen van een eerste actie bij uw keuze van de oefeningen) en gaat reeds richting groepstherapie uit (Bewaak de grenzen van uw setting).

MATERIAAL CLIËNT : 5.16

Analyse van zeer riskante situaties

MIJN RISKANTE SITUATIES: (BESCHRIJVING OF TEKENING)	IK DENK EN VOEL...:
IK GA ERMEE OM DOOR:	DE GOEDE RESULTATEN HIERVAN ZIJN:

5.17. Terugvalpreventie: omgaan met riskante situaties (2) - praktijk

Doelstellingen

De strategieën om met riskante situaties om te gaan, oefenen

Materiaal

De situaties en strategieën die de deelnemers zelf hebben opgeschreven in oefening 5.16
Bijhorend materiaal als referentiepunt voor de begeleider

Duur

Ongeveer 1 uur

Methode: groep

1. Deze oefening is een vervolg op oefening 5.16. Leg het doel van de oefening uit en leg uit dat, wanneer we vaardigheden willen ontwikkelen, we ze moeten oefenen.
2. Vraag de groep om één situatie en één strategie uit de vorige oefening te kiezen om mee verder te gaan. Vat deze situatie nog eens samen door aan de groep te vragen volgende zaken te beschrijven:
   - de plaats
   - de tijd
   - de andere mensen
   - het humeur van de gebruiker
   - andere zaken die op dat ogenblik gebeurden
3. Maak een scenario van de situatie in de kamer. Vraag de groep om zich in te beelden dat we nu op de plaats van de situatie zijn. Vraag om vrijwilligers om de rol van de "andere mensen" te spelen en vraag hen om dit te beginnen uitbeelden.

OEFENING 5.17

4. Nodig één groepslid uit om diegene te spelen die met een moeilijke situatie moet omgaan. Er wordt een strategie gekozen en deze wordt uitgeprobeerd in de scène die al uitgebeeld wordt. Geef de speler de tijd om de gekozen strategie te proberen, en zet deze scène dan stop.
5. Vraag de speler hoe hij zich voelde en of de strategie werkte. Vraag de "andere mensen" wat zij vonden van het gedrag van de hoofdrolspeler.
6. Herhaal het scenario met andere groepsleden als hoofdrolspelers, die telkens een andere strategie uitproberen. Sluit telkens af met stap 5.
7. Sluit de oefening af door aan alle deelnemers te vragen uit hun rol te stappen. Vraag het volgende:
   - Hoe voelde het om een rol te spelen?
   - Wat heb je geleerd over jezelf?
   - Wat heb je geleerd over je druggebruik?
   - Welke strategieën werkten en welke niet?
   - Werkten sommige strategieën voor sommigen maar niet voor anderen?
   - Welke strategieën zal je in de toekomst gebruiken?

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

1. Deze oefening is een vervolg op oefening 5.16. Vraag de cliënt om één strategie te kiezen en deze te proberen voor de volgende bijeenkomst.
2. Vraag de cliënt bij de volgende bijeenkomst of de strategie werkte, vraag hoe hij zich erbij voelde, hoe de anderen zich gedroegen, en wat het resultaat was.
3. Herhaal deze oefening met andere strategieën.

Bemerkingen:

- Als nieuwe methodiek kanrollenspel een welkome variatie zijn in de programmaopbouw van uw vormingsreeks. Doch hiermee zitten we reeds op het terrein van vaardigheidstrainingen psychotherapie.
- De praktijkoefeningen via rollenspel zoals deze hier staan beschreven, lijken ons niet voldoende uitgewerkt en onderbouwd om goede resultaten te bereiken. Er kunnen zelfs ongewenste of negatieve effecten bereikt worden. Niettegenstaande dit deel als concrete doemethode belangrijk is om nieuwe vaardigheden aan te leren of bestaande te verbeteren, lijkt het ons meer aangewezen dit onderdeel via een uitgewerkte en gestructureerde methode (bijvoorbeeld Goldsteinmethode) buiten de vormingsreeks te laten doorgaan. Zonder gedragsmodificatie te pretenderen, kan deze methodiek eventueel als eerste kennismaking met deze werkwijze, bij het pakket worden gevoegd, wanneer dit wenselijk zou zijn.

OEFENING 5.18

5.18. Terugvalpreventie: omgaan met riskante situaties (3) - visualisatie

Doelstellingen

De antwoorden op riskante situaties visualiseren

Materiaal

Invulblad 5.16 uit oefening 5.16 voor iedere deelnemer
Materiaal 5.15 als referentiepunt voor de begeleider

Duur

Ongeveer 30 minuten

Methode: groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Begin met een rondje waarin iedere deelnemer beschrijft wat de riskante situaties zijn in zijn eigen druggebruik. Schrijf al de genoemde situaties op de flip-over.
2. Vraag de groep om uit de lijst één situatie te kiezen die relevant is voor de meeste deelnemers. Leg uit dat deze situatie gebruikt zal worden om de visualisatiemethode mee toe te passen en dat de deelnemers deze methode achteraf kunnen toepassen op een voor hen zeer riskante situatie.
3. Vraag de deelnemers om in een comfortabele positie te gaan zitten, hun ogen te sluiten en zich de scène in te beelden. Ze moeten de situatie zo levendig mogelijk oproepen en proberen die gedachten en gevoelens te ervaren die ze zouden hebben als ze zich werkelijk in deze situatie zouden bevinden.
4. Vraag de groepsleden nu om zich in te beelden dat ze op een positieve manier met deze situatie omgaan, zonder drugs te gebruiken, en zich te richten op de goede gevoelens die hieruit volgen.
5. Vraag de deelnemers om hun ogen te openen en aan de anderen te vertellen hoe zij met de gekozen situatie omgingen en hoe ze zich voelden.

OEFENING 5.18

6. Nodig de deelnemers uit om de visualisatie ook toe te passen op een voor hen persoonlijk zeer riskante situatie. Refereer hier aan oefening 5.16.
7. Vraag aan de deelnemers aan de groep mee te delen wat ze geleerd hebben. Voelen ze zich beter in staat om om te gaan met riskante situaties?

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

1. Vraag aan de cliënt om één riskante situatie in verband met zijn druggebruik te kiezen.
2. Leidt de cliënt bij de visualisatie zoals in stap 3 voor het groepswerk.
3. Vraag de cliënt om zijn strategie en zijn positieve gevoelens tijdens de visualisatie te beschrijven. Praat over de mogelijke toepassing hiervan in het werkelijke leven.

Bemerkingen:

- Deze techniek van "covert modelling" is in het bijzonder bruikbaar wanneer er gewerkt wordt met regelovertreders in voorarrest. Bij hen is het immers niet mogelijk om nieuwe vaardigheden om met moeilijke situaties om te gaan, te oefenen in een groepssessie of in een normale omgeving. Het succes zal afhangen van de kunde van de begeleider om een visualisatie te leiden en van de verbeeldingskracht van de cliënt.
- Je moet al een sterke groep hebben om deze oefening te kunnen toepassen. Er zijn begeleiders die er heel bewust voor kiezen deze oefening niet inde vormingsreeks op te nemen. De zinvolheid van dit eerder psychotherapeutisch gebeuren moet voor ieder vormingspakket in vraag worden gesteld.

OEFENING 5.19

5.19. Terugvalpreventie: omgaan met terugval

Doelstellingen

Positief leren omgaan met terugval

Materiaal

Materiaal 5.19 als referentie voor de begeleider
Materiaal 5.19 voor elke deelnemer

Methode: groep

1. Leg het doel van de oefening uit. Introduceer het idee dat terugvallen normaal is en gebruik hierbij de analogie met een reis (zie materiaal voor de begeleider als referentie hierbij).
2. Leg de principes van het omgaan met terugval uit, uitgaand van bijhorend materiaal 5.19.
3. Deel blad 5.19 uit aan de deelnemers en vraag om het per twee te bespreken. Vraag om het volgende te bespreken met elkaar:
   - hun persoonlijke ervaring met terugval en hoe ze erop gereageerd hebben.
   - hun visie op wat er op het blad staat.
4. Zit terug samen met de volledige groep en doe een rondje over wat ze geleerd hebben over terugvallen.

⇒ ook bruikbaar in individueel werk

1. Vraag de cliënt om een aantal terugvallen wat betreft druggebruik te beschrijven en hoe hij erop gereageerd heeft.
2. Geeft de cliënt blad 5.19 en vraag om het te lezen.
3. Vraag om reactie over de waarde van het blad (als het al waarde heeft) en praat over zaken die misschien opkomen bij de cliënt.

MATERIAAL BEGELEIDER: 5.19

Bemerkingen:

- Deze oefening is enkel geschikt voor regelovertreders die al in het proces van verandering zitten, die al beslist hebben om hun druggebruik te veranderen. Wanneer deze oefening met anderen gedaan wordt, kan dat leiden tot rationalisaties die verder gebruiken verantwoorden.
- Het inschakelen van ondersteuning uit de omgeving is een zeer belangrijk middel om herval te voorkomen. We suggereren dan ook om op voorhand afspraken te maken met een familielid, vriend of hulpverlener over de mogelijkheid om in geval van herval hem / haar te contacteren, en om dit moment zosnel mogelijk te voorzien, dit is voor er effectief herval is opgetreden.

MATERIAAL BEGELEIDER : 5.19

Omgaan met terugval

1. Het doel van deze oefening is verhinderen dat een vergissing of beginnend terug gebruiken, escaleert in een volledige terugval. Om de analogie van een reis te gebruiken: bijna alle reizen gaan gepaard met tegenslagen, frustraties en ontgoocheling, bijv. autopech, zaken die men vergat mee te nemen, verkeerde afslag die men nam enz... Wanneer dit gebeurt stopt elke beweging voorwaarts en zit je vast. Veel mensen zijn geneigd het op dit moment op te geven en geven zichzelf hiervoor de schuld (te weinig wilskracht of vermogen). Ze zien geen andere mogelijkheid dan terug drugs te gaan gebruiken. Vastzitten, of ervaren dat je een fout maakt, kan een kans tot groei, begrip en leren zijn. In plaats te zeggen "Ik faalde" of "Ik kan het niet", kan je ook vragen wat er mis ging en wat je doen om het weer goed te maken. Hieronder worden een aantal mogelijke strategieën opgegeven.
2. Suggereer "noodprocedures", bijv. zich voorbereiden op terugval op dezelfde manier als we ons voorbereiden op een reis, met gereedschapskist, wisselstukken, EHBO-kist.
3. Licht de regelovertreders in over het terugvalproces, leg hen uit wat "triggers" zijn en de mogelijke reacties daarop, om de impact van deze situaties te verminderen, mochten ze zich voordoen. Waarschuw hen voor de mogelijkheid van terugval en de emotionele reacties daarop.
4. Waarschuw de regelovertreders om deze informatie niet te gebruiken als een rechtvaardiging voor terugval. "Als bijna iedereen wel eens een terugval heeft, waarom zou dat dan bij mij niet het geval zijn? " "Als het niet erg is om een terugval te hebben, waarom zou ik dan niet verder gaan met drugs gebruiken?" Terugvalpreventie is daarom enkel mogelijk indien de cliënt echt al vastbesloten is om te veranderen.
5. Moedig de cliënt aan om de fout anders te kaderen en anders te bekijken. Suggesties:
   a) Een fout is zoals een vergissing wanneer je iets aan het leren bent. Wanneer je met de fiets leert rijden, je bocht te snel neemt en van je fiets valt, geef je het ook niet op. Je leert uit je fout en je doet het de volgende keer anders, je vertraagt bijv. wanneer je een bocht nadert. De literatuur over het leerproces bevestigt het principe dat we meer leren van fouten dan van successen, omdat een fout meer informatie bevat dan steeds voortdurend succes.

MATERIAAL BEGELEIDER: 5.19

b) Een fout is iets eenmaligs. Het is een specifieke, unieke gebeurtenis in tijd en ruimte. Deze visie verhindert veralgemening. Het is niet omdat iets waar was in het verleden dat het nu ook waar zal zijn. Vraag de regelovertreder om zich te richten op het hier en nu, in plaats van overbodige bagage uit het verleden mee te brengen en dit op de toekomst te projecteren. "Nu ik toch al één glas gedronken heb, kan ik toch niet meer stoppen, ik kan dus evengoed de fles leegdrinken"

c) Een fout is niet hetzelfde als een volledige terugval. Het eventuele resultaat kan heilzaam zijn.

d) Controle of onthouding is binnen handbereik. Dit om te vermijden dat mensen gaan denken dat het onmogelijk is om de controle weer in handen te nemen eens je even bent hervallen. Wat betreft druggebruik is de "lichaam-boven-geest"-stelling wijd verspreid. Deze stelling gaat ervan uit dat, wanneer een drug het lichaam binnendringt, de verslavende processen op gang gebracht worden, zodat het verlangen niet meer bedwongen kan worden. Herinner regelovertreders eraan dat, zolang zij niet regelmatig gebruiken, zij eigenlijk onthouders zijn. Onthouding kan op elk moment teruggewonnen worden, eenvoudigweg door het druggebruik niet te hervatten.

Wat te doen bij terugval?

1. Stop, kijk en luister.

Stop met wat je aan het doen bent **en kijk en luister** wat er aan het gebeuren is.

2. Blijf kalm.

Het is normaal dat je je schuldig voelt en dat je jezelf de schuld geeft. Dit is ook niet zo erg tenzij je eraan toegeeft en de controle uit handen geeft. Geef je gevoelens de kans om over te gaan. Bekijk deze fout als iets eenmaligs, als iets dat in de toekomst vermeden kan worden, als iets waar je uit kan leren.

3. Bekijk je engagement opnieuw.

Je kan geneigd zijn om het op te geven en je oude gewoontes wat druggebruik betreft, weer op te nemen. Denk terug aan de redenen waarom je besloot om je druggebruik te veranderen. Denk aan de voordelen op lange termijn. Wil je deze voordelen opgeven omwille van één enkele terugval? Kijk waar je al bent geraakt. Herinner jezelf eraan dat je dit doet om zorg te dragen voor jezelf, je gezondheid en je leven.

4. Bekijk opnieuw de situatie die leidde tot de terugval.

Geef jezelf de schuld niet, dat zal het alleen maar moeilijker maken om met deze situatie om te gaan. Stel jezelf de volgende vragen:

Welke gebeurtenissen hebben geleid tot deze terugval?

Waren er waarschuwingssignalen voor deze terugval?

Heeft één van de volgende zaken bijgedragen tot de terugval?
- Plaats?
- Tijdstip?
- Andere mensen? (aanwezig of afwezig)
- Stemming?
- Oefeningen die plaatsvonden?

Probeerde je met de situatie om te gaan voor de terugval?

MATERIAAL BEGELEIDER: 5.19

Was je motivatie verzwakt door:
- vermoeidheid?
- andere drugs?
- druk van anderen?

Wat zou je kunnen doen om volgende keer efficiënter met deze situatie om te gaan?

5. Maak nu een plan op.

Zet je ervaring om in een plan dat je onmiddellijk kan uitvoeren. Wat je zal doen hangt af van de precieze situatie, maar hier vind je toch enkele tips:

1. Gooi alle drugs die je in de verleiding kunnen brengen *nu onmiddellijk* weg.
2. Zorg er, indien dit mogelijk is, voor dat je wegblijft uit riskante situaties: ga weg, ga naar huis, ga een wandeling maken.
3. Wanneer je niet fysiek kan weggaan uit een riskante situatie (wanneer je bijv. in de gevangenis zit), neem dan *psychologisch* afstand. Adem eens diep in en probeer je te ontspannen. Probeer andere manieren te vinden om aan je behoeften tegemoet te komen. Plan een oefening die het gebruik van drugs vervangt. Doe fysieke oefeningen om negatieve gevoelens en een teveel aan energie kwijt te raken. Doe iets waar je je goed bij voelt. Als je je nog schuldig voelt, geef dan bijv. geld aan een goed doel, of doe een andere goede daad, maar overdrijf niet met jezelf te straffen, zo wijk je alleen maar verder af van je doel.
6. Vraag hulp aan je vrienden, vraag dat ze je aanmoedigen, dat ze oefeningen met jou ondernemen, dat ze manieren suggereren om met deze moeilijke periode om te gaan. Praat ook met professionelen over je situatie.